كيف تكون الأول

طريقك للحصول على تقدير امتياز

English Edition Copyrights

حقوق الطبعة الإنجليزية

First published 2012 by PALGRAVE MACMILLAN
Palgrave Macmillan in the UK is an imprint of Macmillan Publishers Limited,
registered in England, company number 785998, of Houndmills, Basingstoke,
Hampshire RG21 6XS.

حقوق الطبعة العربية

عنوان الكتاب: كيف تكون الأول: طريقك للحصول على تقدير امتياز

تأليف: مايكل تيفولا

ترجمة: شيماء طاهر

الطبعة الأولى

سنة النشر: 2015

الناشر: المجموعة العربية للتدريب والنشر
8 أ شارع أحمد فخري - مدينة نصر -
القاهرة - مصر

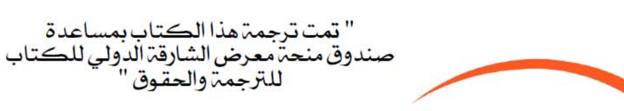
Arab group

تليفون : 22739110 (00202)
فاكس : 22759945 (00202)
الموقع الإلكتروني www.arabgroup.net.eg
E-mail: info@arabgroup.net.eg
E-mail: elarabgroup@yahoo.com

تيفولا، مايكل.
كيف تكون الأول/ تأليف Michael Tefula، ترجمة: شيماء طاهر - القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2015 - ط1
128 ص : 24x17 سم.
الترقيم الدولي : 978-977-722-066-8
1- الدرجات الجامعية
2- النجاح
أ- طاهر، شيماء (مترجم)
ب- العنوان
ديوي: 378,2
رقم الإيداع : 2015/22148

تنويه هام:

إن مادة هذا الكتاب والأفكار المطروحة به تعبر فقط عن رأي المؤلف - ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر الذي لا يتحمل أي مسئولية قانونية فيما يخص محتوى الكتاب أو عدم وفائه باحتياجات القارئ أو أي نتائج مترتبة على قراءة أو استخدام هذا الكتاب.



كيف تكون الأول

طريقك للحصول على تقدير امتياز

تأليف

Michael Tefula

ترجمة

شيماء طاهـر

الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر



2015

المحتويات

مقدمــة

درجة علمية رفيعة المستوى

تخـرج في العـام الأكـاديمي 2010/2009 تقريبًـا نصـف (48.2%) الطـلاب المتقـدمين لامتحانات التخرج بتقدير ما بين امتياز وجيد جـدًا مرتفـع. وفي المقابـل تخـرج 14.3% فقـط بتقدير امتياز (وفقًا لوكالة إحصاءات التعليم العالي، 2011). إذا رضيت بنتيجة عادية ستزداد صعوبة التميز أكثر فـأكثر. يخـوض الآن الطـلاب الحاصـلون عـلى جيـد جـدًا مرتفـع منافسـة مباشرة مع نصف طلاب فصلهم ومطلوب منهم استكمال درجاتهم من خـلال خـبرة في مجـال العمل وأنشطة خارج المنهج الدراسي. حينها فقط يستطيع الطلاب أن يظهروا لأصحاب الأعمال أنهم "يتمتعون بالخبرة" ويستحقون الاهتمام بهم.

ولكن تخيل إذا كنت طالبًـا "تتمتـع بـالخبرة" وشـاركت في أنشـطة هادفـة خـارج المـنهج الدراسي وتتمتع بالكثير من الخبرة في مجال العمل وفوق كل ذلـك تخرجـت بتقـدير امتيـاز. أليس ذلك أفضل تشكيل ممكن؟ سيجعلك ذلك لـيس فقـط ضـمن نسـبة الــ 14.3% الـذين يشكلون الطلاب الأوائل بل ويجعلك أيضًا ضمن مجموعة أصغر من الطـلاب الحاصـلين عـلى تقدير امتياز الذين "يتمتعون بالخبرة" ولا يمضون كل حياتهم في المكتبات. لتصـبح طالبًـا مـن هذا النوع يحتاج الأمر بلا شك إلى الكثير من العمل ولكن إذا كان من المتوقـع ارتفـاع ديـون الطالب لتصل إلى ثلاثة وخمسين ألف جنيه إسترليني للطلاب الذين يبدأون الجامعـة في عـام 2012 (بوش، 2011)، ألا ترغب في الحصول على أفضل عائد ممكن من اسـتثمارك؟ أتمنـى أن تكون إجابتك مدوية بـ"نعم" حيث إنني أشـاركك في الفصـول القادمـة نصـائح وأفكـار مـن شأنها أن تساعدك على تحقيق ذلك بالضبط.

الغرض من هذا الكتاب

لـن أنسى أبـدًا العلامـات التـي حصـلت عليهـا عـلى أول قطعـة كتبتهـا ضـمن الـدورة

الدراسية في الجامعة. كان الواجب يتمثل في كتابة موجز (ملخص لمقال في مجلة أكاديمية) من خمسمائة كلمة. عندما وصلت النتائج، كانت 55% من العلامات التي حصلت عليها غير متوقعة نوعًا ما فقد كان الأمر، بصراحة، مخيبًا للآمال. فحيث إنني كنت أحصل على تقديرات امتياز ثم امتياز ثم جيد جدًا ثم امتياز على مدار أربعة أعوام، كنت أعتقد أنه كان بإمكاني أن أؤدي بصورة أفضل. لقد أتيت إلى جامعة برمنجهام وهدفي هو أن أكون الأول ولكن الآن لا مفر من الحقيقة. لقد قلت لنفسي: "الحصول على تقدير امتياز سيكون أصعب شيء تكون حققته."

على مدار الأعوام الثلاثة التالية، كنت اختبر أساليب عمل الذاكرة وأنظمة إدارة الوقت وكل وسائل المراجعة التي يمكنني التوصل إليها لتحسين درجاتي. قمت بتنزيل برامج مراجعة واستخدمت ملصقات وبطاقات للعرض وجربت رسم خرائط ذهنية وحتى في مرحلة من المراحل جربت تشغيل ملاحظات مراجعة صوتية خلال نومي! نجحت بعض هذه الوسائل ولكن للأسف لم ينجح الكثير وحصلت على ما بين امتياز وجيد جدًا مرتفع خلال العامين الأولين لي. إلا أنه في عامي الثالث، أدركت فجأة شيئًا ما وانتهى الأمر بتخرجي بتقدير امتياز. وبالنظر إلى الوراء، أدرك الآن أنه كان هناك بعض الأساسيات المحددة التي اهتممت بها في عامي الأخير في الجامعة التي بدونها لما أمكن أن تكون كل النصائح والأساليب الخاصة بالدراسة مفيدة. لذا، فإن الغرض الرئيسي من هذا الكتاب هو مساعدتك على التطرق إلى المكونات الأساسية للنجاح الأكاديمي وإمدادك بمجموعة من الأفكار من شأنها دفعك للحصول على نتائج ممتازة.

تنسيق الكتاب

عنوان الجزء الأول من هذا الكتاب هو "الأساسيات". وتمثل هذه الأساسيات الأفكار الرئيسية التي تساهم بشكل كبير في تحسين أدائك في الجامعة. بوجه عام، هناك خمس أساسيات توضع في الاعتبار وهي (1) اختيار الدرجة العلمية و(2) عقلية النمو و(3) أخلاقيات العمل و(4) السعادة والتقديرات العلمية و(5) أنظمة الدعم. بدون دراية مني، اهتممت بكل هذه المكونات الأساسية مع عامي الأخير ونتيجة لذلك تمكنت من تحسين تقديري من امتياز، جيد جدًا مرتفع إلى امتياز. أؤمن حقًا إنك أيضًا إذا عملت على هذه الأساسيات بجد كما

فعلت أنا، ستكون حينها في طريقك للحصول على درجة علمية بتقدير امتياز. ولدي يقين أكبر من تحقيق ذلك لأنه عند كتابة هذا الكتاب أجريت مقابلات مع العديد من الطلاب الآخرين الذين حصلوا على امتياز في مجالات دراسية متنوعة في مجموعة من الجامعات، من بينها واريك وأكسفورد ومانشستر. وليس من المثير للدهشة أيضًا أنهم اهتموا بأغلب هذه الأساسيات. (سيتم إدراج مقاطع من هذه المقابلات في أجزاء مختلفة من الكتاب). حسنًا، قد تبدو في بادئ الأمر بعض العناصر الأساسية التي أفضلها مجردة أو سطحية فعلى سبيل المثال قد تتساءل عن علاقة السعادة بالتقديرات العلمية ولكن اطمئن ستتضح أهميتها وأنت تقرأ الكتاب.

أما الجزء الثاني فيسمى "الاستراتيجيات". ويضم هذا القسم مناقشات لمجموعة من الأفكار التي تأملتها خلال فصل الصيف بعد تخرجي. وهي تشمل مجموعة كبيرة من النصائح العملية التي يمكنك تطبيقها على الفور لتحسين تقديراتك. تتمثل الفصول في: (6) إتقان مهارات الذاكرة و(7) إدارة المهام و(8) التسويف و(9) المحاضرات و(10) الجسم والعقل و(11) بيئة الدراسة و(12) الدورة الدراسية و(13) الامتحانات. أتحدث عن تجاربي في التعامل مع كل موضوع من هذه الموضوعات وكيف حسنت تقديراتي للوصول إلى مستوى امتياز. لاحظ أنه بينما تنطوي بعض هذه الأفكار على تجاربي الشخصية بصورة أكبر تأتي أفكار أخرى من مجال علم النفس التربوي والتجريبي وهي مجالات من شأنها أن تكون مفيدة بصورة كبيرة جدًا.

الرحلة

الطريق إلى الامتياز شاق ولكن طبق الأساليب المحددة في هذا الكتاب وستتحسن فرص نجاحك بصورة كبيرة جدًا. ستتعلم أن الإيمان بقدراتك يحفز الأداء وستتعلم وسيلة وسبب تفوق الطلاب السعداء على نظرائهم البؤساء وكيفية التغلب على التسويف وكيفية إدارة عبء العمل وأكثر من ذلك من الأساليب. ولكن حتى إذا اتبعت كل الأساليب لا يزال يتعين عليك العمل باجتهاد. أحد المقتبسات المفضلة لدي، قالها مؤلف غير معروف، تعبر عن هذه الفكرة بوضوح وهي: "كل ما يطلق عليه "أسرار النجاح" لن يجدي نفعًا إلا إذا عملت بجد!" في هذا الكتاب، أضع الخطة ويرجع لك الأمر في نهاية المطاف في تطبيقها.

ساعدتني الأفكار التي أشارك بها معك على الحصول على تقدير امتياز وإذا قمت أيضًا بتطبيقها وتكييفها لتلائمك، ستتحسن تقديراتك. فلو إن طالباً متوسطاً مثلي يتراوح تقديره بين امتياز وجيد جداً مرتفع استطاع تحقيق ذلك، يمكنك أنت أيضًا تحقيق ذلك!

الجزء الأول

الأساسيات

1 اختيار الدرجة العلمية

2 عقلية النمو

3 أخلاقيات العمل

4 السعادة والتقديرات العلمية

5 أنظمة الدعم

1

اختيار الدرجة العلمية

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: هنا كيلي [1]

الدرجة العلمية: كيمياء

المعهد: جامعة أكسفورد

"في السابعة عشر من عمري لم يكن لدي فكرة عما يمكنني فعله بحياتي لذا، اخترت ببساطة مادة استمتع بها. على مدار الأربعة أعوام الماضية كانت علاقتي بالكيمياء علاقة حب وكره ولكن بعد عامي الأخير الذي قضيته في البحث، ينبغي علي أن أقول إنني أحببتها."

(1) اختارت هذه الطالبة ألا يتم ذكر اسمها لذا، يستخدم اسم مستعار.

الدرجة العلمية السهلة مقابل الدرجة العلمية الصعبة

بإمكان الأرقام، والإحصائيات على وجه الخصوص، كشف الكثير عن الدرجات العلمية الجامعية إلا أنه يسهل تفسيرها بصورة خاطئة على نحو لا يصدق. فعلى سبيل المثال، هل كنت تعلم أن النسبة الأعلى من الطلاب الخريجين الذين يحصلون على تقدير امتياز من الدارسين للعلوم الرياضية؟ في العام الأكاديمي 2010/2009، تخرج نسبة كبيرة جدًا تساوي 30% من الطلاب الدارسين للرياضيات بتقدير امتياز (وفقًا لوكالة إحصاءات التعليم العالي، 2011). هل هذا يعني أن المادة الدراسية سهلة كما توحي الأرقام؟ أنا متأكد أنك ستتفق معي في أن الرياضيات ليست مادة سهلة، إذًا لماذا يحصل عدد كبير جدًا من الطلاب على تقدير امتياز؟

قد يكون أحد الأسباب هو أنه في كثير من مجالات الرياضيات تكون الإجابات مصنفة أكثر مما هي عليه في مجالات أخرى وهذا يجعل الحصول على علامات أعلى في الامتحانات والدورات الدراسية أسهل. في الرياضيات يمكن التأكيد بوضوح على صحة أو خطأ إجابتك أما في مواد مثل دراسات الأعمال وغيرها من العلوم الاجتماعية، لا تكون الأمور دائمًا

واضحة بصورة كاملة لذا، في هذه الحالات عادة ما يتم التقييم على تكوين الحالة والتأكيد بصورة أقل على الإجابة الواحدة الصحيحة والسليمة. بصراحة، يمكنك الحصول على 100% في امتحان في مجال الرياضيات أما في مواد أخرى مثل القانون مهما كانت صحة إجابتك فلن يمكنك الحصول على 100%.

أعلم من خبرتي الشخصية صعوبة القانون كمادة. ففي وحدات القانون التي درستها أعرف طالبًا واحدًا فقط نجح في الحصول على تقدير امتياز في الامتحانات. بالرغم من حشو عقولنا بما كنا نعتقد أنه إجابات مثالية واستخدام أكبر عدد ممكن من الأمثلة، حصل أغلبية الفصل على تقديرات جيد جدًا مرتفع وجيد جدًا.وبالتالي، فليس من المثير للدهشة ألا يحصل على تقدير امتياز من طلاب القانون في عام 2010/2009 سوى 7% حيث تشير الإحصائيات إلى أن القانون مادة شديدة الصعوبة.

على الرغم من ذلك، فإن فكرة أن القانون أقل حتمية بكثير من الرياضيات وأنه لهذا السبب يحصل عدد أقل من طلاب القانون على تقدير امتياز تبدو فكرة بسيطة. قد يكون من المستحيل بالنسبة للطلاب الحصول على 100% في القانون ولكن لا ينبغي أن يمنع ذلك عددًا مماثلاً من الطلاب من الحصول على الأقل على الحد الأدنى من العلامات المطلوبة (عادة ما يكون 70%) للحصول على تقدير امتياز. أعتقد أن هناك عوامل أخرى مؤثرة في الأمر. في هذا الفصل سأتعمق بصورة أكبر وأناقش ما يمكننا تعلمه من طلاب الرياضيات للمساعدة في اختيار الدرجة العلمية.

الشيوع والشغف والمعرفة المسبقة

عند النظر إلى المتقدمين للجامعة في عام 2010، من المثير للاهتمام أن نجد أن أكثر من مائة ألف من الطلاب تقدموا للحصول على درجة علمية في القانون مما يجعله إحدى الدورات الأكثر شيوعًا. من جهة أخرى كانت الرياضيات أكثر شيوعًا قليلاً من المحاسبة حيث سجل بها أقل من نصف عدد المتقدمين لدراسة القانون حيث تقدم حوالي واحد وأربعون ألف من الطلاب لدراسة الرياضيات في عام 2010 (وفقًا لمركز خدمات القبول بالكليات والجامعات، 2011).

باختصار، يتضح إذًا أنه بينما تعتبر الرياضيات مجالاً غير شائع بصورة كبيرة فهـو مجـال يتخرج منه جزء كبير من طلابه بتقدير امتياز بينما العكس صحيح بالنسبة للقانون. قـد يكـون سبب هذه الظاهرة هو عدد من العوامـل ولكـن أظـن أن مـن بينهـا جميعًـا يوجـد عـاملان يلعبان دورًا مهمًا بصفة خاصة في تحديد جـودة أداء الطـلاب. وهـذه العوامـل هـي اهـتمام حقيقي بمجال الدراسة ومعرفة مسبقة بالمادة.

يريد الكثير من الأفراد الحصول على درجة علمية في القـانون ولكـن هـل كلهـم لـديهم شغف بالمادة نفسها كما لديهم شـغف بالمرتبـات المبدئيـة المبـالغ فيهـا التـي يحصـل عليهـا الخريج والمعروف أنها ارتفعـت لتبلـغ مائـة ألـف جنيـه إسـترليني في عـام 2000 (Verkaik، 2000)؟ أشك في ذلك. من ناحية أخرى، فإن هذه الحـوافز تكـون أقـل في مجـال الرياضـيات. فهو مجال يحتاج إلى مستوى أعلى من الالتزام والشغف لإرادة دراسته في الجامعة حيث إنـه أقل بريقًا وهذا في حد ذاته يعد مرشحًا في طلبات التقدم حيث لا يتقـدم لـه سـوى الطـلاب الذين لديهم التزام حقيقي تجاه المادة. هؤلاء الطلاب لديهم شغف حقيقي بالمادة وهم على استعداد لبذل الجهد للأداء بصورة جيدة.

ولكن بكل تأكيد إذا عمل طلاب القانون باجتهاد، من الممكـن أيضًـا أن يصـبح أداؤهـم جيدًا كأداء طلاب الرياضيات، أليس كذلك؟ ليس بصورة كبيرة. كطلاب الرياضيات، فإن طلاب القانون الجامعيين يعملون بالفعل باجتهاد. فهم يعلمون أن دورتهم الدراسية ومجال عملهم لن يكونا بالأمر السهل. في الواقع، في أحد استطلاعات الرأي، توقع 90% من الطلاب المتقدمين للقانون العمل في بيئة تحت ضغط عالٍ ولمدة ساعات عمل طويلة (Birchall، 2007) وعـلى الرغم من ذلك، بينما هم على استعداد للعمل باجتهاد (والكثير منهم يعملون بالفعـل بجـد) بدأ أغلبهم الدراسة في ظرف غير مؤات. هل تذكر الصديق الـذي أشرت إليـه سـابقًا، الطالـب الوحيد الذي حصل على امتياز في إحدى وحـدات القـانون في فصـلي؟ هـل تعلـم أنـه أتى إلى الجامعة وقد حصل بالفعل على شهادة القانون بتقدير امتياز.

في أغلب الجامعات، لا يمكنك الحصول على درجة علميـة في الرياضـيات دون الحصـول على امتياز في مادة الرياضيات. في الواقع، لا يطلب عدد من الجامعات من الطـلاب الحصـول على المستوى الرفيـع العـادي فحسـب بـل وتكملتـه بشـهادة متقدمـة أي بـدورات متقدمـة في الرياضـيات. عـلاوة عـلى ذلـك، ففـي عـام 2011، حصـل 44.7% مـن الطـلاب الدارسـين

للمستوى الرفيع في الرياضيات على تقدير امتياز أو أعلى (وفقًا للمجلس المشترك للمؤهلات العلمية، 2011). هذا يؤهلهم بصورة جيدة لمزيد من النجاح في التعليم العالي. في المقابل، فإن الدرجات العلمية في مجال القانون أقل تشددًا من حيث المتطلبات. ففي أغلب الحالات، لا تحتاج إلى دراسة مستوى رفيع في القانون لتدرسه في الجامعة وكذلك يحمل العديد من الطلاب مجموعة من شهادات لا علاقة لها بالمستوى الرفيع عندما يبدأون دورتهم الدراسية. وعلى الرغم من أن العديد من الجامعات تقول بأن هذا الأمر لا يعد غير مفيد بصفة خاصة فإن هناك اختلافات واضحة في الأداء بين الطلاب الذين يتمتعون ببعض معرفة مسبقة بالمادة الدراسية وهؤلاء الذين لا يتمتعون بمعرفة مسبقة. ومما لا يثير الدهشة، فإن 18.4% فقط من الطلاب الذين يدرسون مستوى رفيع في مجال القانون حصلوا على تقدير امتياز أو أعلى. هذا يعني أنه حتى من بين مجموعة الطلاب الذين حصلوا على شهادة مستوى رفيع في القانون عندما بدأو الدراسة للحصول على درجة علمية في القانون حصل منهم على تقدير امتياز نسبة أقل من هؤلاء الذين درسوا مستوى رفيع في الرياضيات.

اختيارك

إذًا، يمكنك أن ترى أن وجود اهتمام حقيقي بالمادة ووجود معرفة مسبقة هما السر في الحصول على تقدير امتياز. لذلك، عند اختيار درجة علمية ما، ينبغي أن تتأكد أولاً أنها الدرجة العلمية التي لديك تجاهها هذا الشغف الذي يجعلك على استعداد لبذل جهد عظيم لإتقانها. يبدي الكثير من طلاب الرياضيات هاتان الصفتان فهم يحبون التحديات وحل المشكلات وعلى استعداد لبذل الوقت والجهد في العمل. فهم اختاروا الرياضيات لأنهم، بصراحة، يستمتعون بالرياضيات. ولهذا السبب، فهم أوفر حظًا للفوز بتقدير امتياز من طلاب مجالات دراسية أخرى.

في حالة القانون، وجدنا أن الأمور مختلفة تمامًا. في الواقع، نادرًا ما تجد محاميًا كسولاً فالعمل باجتهاد جزء لا يتجزأ من شخصياتهم ولكن إذا جاز لي التفكر للحظة فإن عددًا لا بأس به من طلاب القانون ليس لديهم نفس مستوى الاهتمام بمادتهم كطلاب الرياضيات ولا يستمتعون بدورتهم الدراسية كثيرًا. لا عجب من انتشار حالة الاكتئاب في مدارس القانون حيث ذكرت تقارير أن ما يقرب من 40% من طلاب القانون قد يعانون من الاكتئاب نتيجة

لتجربة مدرسة القانون نفسها (Mckinney، 2002). سترى في فصل لاحق أن السعادة تؤثر على الأداء الأكاديمي أما في الوقت الحالي فكل ما سنقوله هو أنه مع الأسف، بذل جهد بدون شغف يجعل الحصول على تقديرات أعلى أمرًا أكثر صعوبة. إذًا ماذا يمكنك أن تفعل؟

اختلاق حالة الشغف

إذًا كما رأينا، لتكون ناجحًا في المجال الأكاديمي ينبغي أن يكون لديك بعض الشغف تجاه المجال الدراسي الذي تختاره. هذا أساس ضروري للنجاح. إلا أنه إذا كنت بالفعل في دورة دراسية وتجدها مملة وغير ملهمة نوعًا ما فمن الجدير بالذكر أنه يوجد عدد من الخيارات المتاحة أمامك. اثنتان منها تأتي على رأس قائمتي (على الرغم من وجود الكثير والكثير منها).

أولاً، حاول اختلاق بعض من الحماسة تجاه المادة الدراسية. يمكن أن تصبح الكثير من الأمور ممتعة ومسلية إذا حاولت بجدية بصورة كافية. على سبيل المثال، كانت إحدى الوحدات المطلوب مني الانتهاء منها هي السياسة المحاسبية. ظاهريًا، كان الأمر يبدو شديد الملل. كان الأمر كذلك حتى اكتشفت أن الوحدة كانت تتناول بصفة أساسية التوتر بين مجموعات أصحاب مصالح مختلفة. فجأة، تحولت مادة السياسة المحاسبية إلى شيء أكثر إمتاعًا حيث يتم تسوية النزاعات. تشتمل الكثير من المواد على مثل هذه الموضوعات والأفكار الرئيسية الجاذبة للانتباه ولكن يبدو أن التغافل عنها يحجبها الكثير من الحقائق التي من شأنها أن تجعل الموضوع للوهلة الأولى يبدو مملاً. توصل إلى هذه الموضوعات الرئيسية وستندهش من أنك أصبحت أكثر تحمسًا بكثير تجاه الموضوع.

أما الخيار الثاني فيمكن اعتباره من ضمن مجموعة من استراتيجيات الملجأ الأخير. وأقول ذلك لأنه في بعض الأحيان يندهش الطلاب من عدم شعورهم بزيادة الاستمتاع بصورة أكبر بالمادة الدراسية إلا عندما يجيدون فيها. ولكن إذا فشلت كل الخيارات الأخرى، يمكنك إلقاء نظرة على بدائل الدورة الدراسية في القسم الذي تنتمي إليه لترى إذا ما أثارت انتباهك مادة أخرى. أنصحك بالبحث عن دعم والتحدث إلى معلمك ومعرفة المزيد عن الخيارات قبل التفكير بجدية في تغيير الدورة الدراسية.

معرفة مسبقة

يتمتع طلاب الرياضيات بميزة في الجامعة فكما ذكر من قبل درس كلهم تقريبًا مستوى

رفيع في الرياضيات وحصل ما يقرب من نصفهم على تقدير امتياز أو أعلى في المستوى الرفيع. لذا، قد تتساءل كيف يمكنك الحصول على نفس الميزة إذا كانت شهادات المستوى الرفيع التي حصلت عليها لا علاقة لها بدرجتك العلمية؟ ليس بإمكانك القيام بأمر عظيم في هذا الصدد ولكن إحدى الوسائل التي يمكنك من خلالها تحقيق اختيار أفضل للدرجة العلمية هي اتخاذ قرارك ليس استنادًا إلى اهتماماتك فحسب بل وأيضًا استنادًا إلى نقاط قوتك.

هل لديك مهارة في التعامل مع الكلمات أم الأرقام؟ هل أنت مفكر ومحلل جيد؟ هل تحب الدورات الدراسية أم تكرهها؟ هذه هي بعض الأسئلة التي يمكنك أن تسألها لنفسك أثناء البحث عن الدرجة العلمية التي ترغب في الحصول عليها. مع وضع الوقت في الاعتبار، يمكنك أيضًا التجهيز للدرجة العلمية التي تختارها خلال فصل الصيف بالنظر في بعض الكتب الدراسية التمهيدية. نعم، هذا تصرف يبدو شديد الغرابة ولكنه يسمح لك بالبدء والعمل بحماس بمجرد بدء دورتك الدراسية.

ملخص

الخطوة الأساسية الأولى لتحقيق نجاح أكاديمي هي التأكد من دراسة درجـة علميـة مناسـبة لك. في هذا الفصل، ألقينا نظرة على عدد من طلاب القانون الذين يعملـون باجتهـاد شـديد ولكنهم لا يحصلون على تقدير امتيـاز لأنـه يبـدو أنهـم يفتقـدون لوجـود اهـتمام حقيقـي بالمادة الدراسية ولا يمتلكون مستويات كافية من المعرفة المسبقة حتى يكونوا ناجحين. مـن ناحية أخرى، فطلاب الرياضيات عددهم أقل بكثير حيث لا يتقدم للـدورة الدراسـية سـوى من لديهم شغف حقيقي تجاه المادة الدراسية. وهـذا، إلى جانـب وجـود أخلاقيـات للعمـل مشابهة لطلاب القانون والأهم من ذلك وجود معرفة مسبقة بـدورتهم الدراسـية، يعنـي أن نسبة أكبر بكثير من هؤلاء المتقدمين يحصلون على تقدير امتياز بنسبة 30% مقارنة بـــ67% فقط من خريجي القانون. في ضوء ذلك، اقترح أنه عند اختيـار درجتـك العلميـة، ينبغـي أن تضع في الاعتبار ثلاثة عوامل على وجه الخصـوص وهـي اهـتمام حقيقـي بالمـادة الدراسـية ومعرفة مسبقة بالدورة الدراسية ونقاط قوتك الشخصية. وبالتالي، سواء كنت تتقدم لدراسة أدب إنجليزي أو فن أو تـاريخ أو هندسـة، فكـر في دوافعـك وضـع في الاعتبـار الإضـافة إلى معرفتك بمجال الدراسة قبل الالتحاق بالتعليم العالي.

2

عقلية النمو

مقطع من مقابلة
طالب حاصل على تقدير امتياز: سابيال حنيف
الدرجة العلمية: اقتصاد
المعهد: جامعة برمنجهام
"كنت محظوظًا بصورة كافية لتقدير أهمية التعليم في سن صغيرة. تعلمت أن التعليم الجيد يفتح أبوابًا لمستقبل أفضل لي. كما أدركت أهمية تحدي نفسي دائمًا للتوصل إلى الإمكانيات التي اعتقدت أني أتمتع بها كفرد. لقد كانت هذه هي العقلية التي ساعدتني على الحصول على تقديرات جيدة خلال تعليمي الأكاديمي."

المعتقدات تحدث اختلافًا

طلاب الصف السابع

في إحدى المدارس الحكومية بنيويورك ، تتبع باحثون من جامعة ستانفورد وجامعة كولومبيا تقدم 373 طالبًا يدخلون الصف السابع (السنة الثامنة في المملكة المتحدة) على مدار سنتين (Blackwell et al.، 2007). يمثل الصف السابع مرحلة انتقالية من المدرسة الابتدائية إلى الإعدادية وغالبًا ما يكون به تحديات بسبب زيادة صعوبة المحتوى الأكاديمي وهو يشبه كثيرًا المرحلة الانتقالية في المملكة المتحدة من شهادات GCSE إلى شهادات المستوى الرفيع ومن شهادات المستوى الرفيع إلى الجامعة. في الدراسة، أجاب الطلاب عن استبيان في بداية العام قيَّم أهدافهم ومعتقداتهم عن الذكاء والجهد. اختلفت الآراء بصورة كبيرة حيث وجد اتجاهان شديدا التناقض بصورة ملحوظة. اعتقد بعض الطلاب أنك تتمتع بمستوى ثابت من الذكاء ولا يوجد ما هو بالإمكان لتغييره بينما اعتقد آخرون أنه يمكنك تغيير مستوى ذكائك بصورة كبيرة.

أجرى الباحثون الدراسة ثم استمروا في تتبع درجات امتحانات الطلاب في الرياضيات

من خلال الحصول على تقديراتهم مرتين في العام على مدار عامين. بينما ظلت جودة التدريس في المدرسة ثابتة نوعًا ما ولم تكن، كما قال الباحثون، "تقدمية أو إبداعية بصفة خاصة" كان الاختلاف في النتائج بنهاية الدراسة واضحًا جدًا حيث تفوق الطلاب الذين اعتقدوا أنه بإمكانهم تغيير مستوى ذكائهم بصورة كبيرة في الأداء على الطلاب الذين اعتقدوا أنهم ولدوا بمستوى ذكاء ثابت.

في دراسة أخرى، أجرى نفس الباحثون تقييمًا عما إذا كان التغيير الإيجابي في المعتقدات والتصرفات من شأنه أن يؤدي إلى مستويات أعلى من الإنجاز. في هذه المرة استُخدِمَت مدرسة أخرى باختيار عينة من الطلاب الذين يحققون إنجازًا ضعيفًا نسبيًا. في التجربة، حضر الطلاب ورشتي عمل محددتي النظام. لُقِّنت إحدى المجموعات أن الذكاء شيء يمكنهم تطويره (باستخدام تشبيهات مثل العضلات التي يمكن أن تصبح أقوى) بينما لم تتلقى المجموعة الأخرى سوى دروسًا عن الذاكرة وفرصة مناقشة موضوعات أكاديمية تهم أعضائها. تم متابعة تقديرات الرياضيات الخاصة بالمجموعتين على مدار الدورة الدراسية ومرة أخرى كانت النتائج واضحة جدًا فالطلاب الذين تعلموا أنه يمكن تطوير الذكاء أبدوا التحسن الأكبر في تقديرات الرياضيات بينما الطلاب الذين لم يتعلموا ذلك أبدو تغيرًا طفيفًا. أي من مجموعتي الطلاب تعتقد أن ينتمي إليها معظم الطلاب الحاصلين على درجة علمية بتقدير امتياز؟

تهديد الفكرة النمطية

هل يؤدي الأولاد بصورة أفضل من البنات في المواد الدراسية التي تعتمد على العلوم والتكنولوجيا؟ اتضح أنكِ إذا كنت بنت، فإن مجرد التفكير في هذا الاعتقاد من شأنه أن يعيق أداءك الأكاديمي. أدركت هذه الفكرة بالتحديد عندما وقعت يدي مصادفة على نتائج دراسة نشرت في مجلة علم النفس الاجتماعي التجريبي عام 1999. أعطى الباحثون، ستيفين سبنسر وكلود ستيل وديان كوين، امتحانًا صعبًا في الرياضيات لمجموعة من النساء والرجال من مجموعة من طلاب جامعيين يتمتعون بإمكانيات عالية. (لاحظ أن امتحانات الرياضيات ليست الطريقة الوحيدة لقياس الذكاء.أعتقد أن الباحثين يفضلونها نظرًا لسهولة تعليم الإجابات إما صواب أو خطأ أما اختبار أنواع أخرى من الذكاء مثل الابتكار هو أمر أبعد ما يكون عن البساطة.) تأكد سبنسر وزملاؤه من اختيار الطلاب الذين سجلوا أكثر من 85%

من المجموعة المناظرة لهم في قسم الرياضيات في امتحانات دخول الجامعة. لـذا، بيـنما كـان الامتحان صعبًا إلا أنه كان في مستوى قدراتهم. قبل إعطاء الامتحان، قسم البـاحثون الطـلاب إلى مجموعتين. وأخبروا الطلاب في إحدى المجموعات أن الامتحـان أوضـح اختلافـات في الأداء بين الجنسين في الماضي، وأخبروا المجموعـة الأخـرى أنـه لم يلاحـظ أي اختلافـات في الأداء بـين الجنسين في النتـائج السـابقة. هـل تعلـم مـا حـدث بعـد أن خضـعت المجموعتـان لامتحـان الرياضيات؟ كان أداء الطالبات في المجموعة الأولى (اللاتي قيل لهن أنه كان يوجد اختلافات في الأداء بين الجنسين) أسوأ بكثير مـن نظـرائهن الـذكور. إلا أنـه في المجموعـة الثانيـة كـان أداء الإناث على نفس مستوى أداء الذكور (Spencer et al.، 1999).

يتضح أنه إذا علم الأفراد بفكرة نمطية قد يستسلمون لها وتزداد خطورة حـدوث هـذه الفكرة النمطية بصورة كبيرة. يطلق علماء النفس على هـذه الحالـة تهديـد الفكـرة النمطيـة. وهذا جزء من سبب أداء الأطفال من خلفيات فقيرة بصورة أسوأ من الطلاب من خلفيـات أكـثر ثراءً عندما يتم إخبارهم أن الامتحان الذي يخضعون له يقيس قدراتهم العقلية (Croizet & Claire، 1998). لماذا يؤدي الرجال البيض بصورة سيئة في الرياضيات عندما يتم إخبارهم أنه سيتم مقارنة نتائجهم بالرجال الأسـيويين (المعـروف عـنهم بفكـرة خاطئـة أنهـم يتفوقـون في الرياضيات، Aronson et al.، 1999) ولمـاذا يكـون أداء الطـلاب السـود أسـوأ مـن نظـرائهم عندما يطلب منهم قبل أي امتحان أن يحددوا نوعهم أو عندما يقـال لهـم إن الامتحـان هـو قياس للذكاء (Aronson et al.، 2002).

بينما يصعب تفسير هذه النتائج بصورة كاملة، يقـول علـماء الـنفس إن تهديـد الفكـرة النمطية يعمل من خلال تحويل الموارد الذهنية عن المهمة التي يتعين القيام بها للتغلب على مشاعر الشك. وحتى إذا كنت لا تؤمن بفكرة نمطية محددة فإن مجرد علمك بها ومحاولتـك جاهدًا تفاديها من شأنه أن يعيق أداءك بصورة كبيرة (Forbes et al.، 2008). لحسن الحـظ، إن معرفة تأثير الفكرة النمطية من شأنه أن يقربنا من الوصول إلى أساليب للتغلب عليها.

تنـميــة الذكاء

لا تزال مسألة ما إذا كان الذكاء يتشكل بالفطرة أو يتم تدعيمه محـل جـدال كبـير، وفي بحثي لم أتمكن من الوصول إلى إجابة حاسـمة. إلا أنـه إذا كـان يوجـد مـا يمكـن تعلمـه مـن

الدراسات مثل تلك التي ذكرتها سابقًا فهو أنه يوجد عنصر من الذكاء يتمتع بالمرونة. بالطبع، يتمتع بعض الأفراد بذكاء شديد بصورة طبيعية ولكن أقنعهم أن مستوى الذكاء ثابت أو نبههم إلى فكرة نمطية (على سبيل المثال، اجعلهم يصدقون إحصائيات كاذبة عن أن الأفراد الذين يتمتعون بالطول لا يفقهون شيئًا في الاقتصاد) وستجد أن أداءهم في الامتحانات التي من المفترض أن تقيس "الذكاء" ضعيف جدًا. وعند الحكم وفقًا للأداء في هذه الامتحانات، قد يُعتَقد أن الشخص الذكي بالفطرة أقل ذكاءً مما هو عليه بالفعل. إذًا، فالرسالة هي أن مستوى الذكاء ليس ثابتًا تمامًا.

الآن، لا أقول إن كل فرد يمكنه تنمية ذكائه بدرجة لا متناهية والحصول على درجة علمية بتقدير امتياز. ما أقوله هو أنه بتغيير بعض المعتقدات والأفكار من الممكن تنمية ذكائه على الرغم من وجود حدود بشكل واضح. على الرغم من ذلك، فإن هذا الكتاب لا يتناول الحدود ولكنه يدور حول دفع نفسك للوصول إلى مستوى من النجاح يمكن تحقيقه. لمساعدتك على تحقيق هذا التطلع إليك درسان أساسيان يمكنك تعلمهما من هذه المناقشة لمساعدتك على الحصول على تقديرات أعلى.

دروس متعلقة بالمعتقدات

الدرس الأول هو أنك إذا كنت تعتقد أن مستوى الذكاء ثابت، من المحتمل أن يكون أداؤك أسوأ مما إذا كنت لا تعتقد ذلك.في مجموعة الدراسات الأولى الموضحة سابقًا، لم يعمل باجتهاد أكبر لتحسين الأداء سوى الطلاب الذين اعتقدوا أن الذكاء يتمتع بالمرونة. وكان هؤلاء أيضًا هم الطلاب الذين لم يستسلموا بسهولة. وكانوا يتمتعون بما يطلق عليه كارول دويك (أحد الباحثين الرئيسين في المجال) عقلية النمو (Dweck، 2006). من ناحية أخرى، استسلم الطلاب الذين اعتقدوا أن مستوى الذكاء ثابت بسهولة أكبر عند قيامهم بمهام تتميز بالتحدي وأرجعوا سبب أدائهم الضعيف إلى نقص الذكاء الفطري. كان هؤلاء الطلاب يتمتعون بما يطلق عليه دويك عقلية ثابتة.

يمكن تصنيف طلاب الجامعة بطريقة مشابهة. في الواقع، في الجامعة وجدت من السهل تحديد الطلاب الذين يتمتعون بعقلية ثابتة حيث كنت واحدًا منهم.كان زميل لي في الفصل يؤدي بصورة ممتازة جدًا في امتحان أو يحصل على تقدير ممتاز عند القيام بجزء من الواجب

الدراسي وكان يُرجع الكثير منا الفضل في ذلك إلى تصور غامض أو مبهم ألا وهو الموهبة. لم يتم الإشادة أبدًا بالعمل الجاد الذي قام به الطالب وغيره وكانت الخلاصة أن كل ما في الأمر هو أن هؤلاء الطلاب كانوا يتمتعون بذكاء فطري. إلا أنني كلما بدأت أتنقل بين الطلاب الذين يتمتعون بأداء عالٍ كلما اكتشفت مدى العمل الجاد الذي قاموا به بالفعل. لا يمكن إنكار وجود الاستعداد الفطري ولكن سأكرر أن المعتقدات الصحيحة والعمل الجاد من شأنهما أن يساعداك على النجاح.

فكر في ويل سميث (الشخصية التي سنتطرق إليها مرة أخرى في الفصل التالي). فهو ليس أكثر الممثلين الموهوبين بصورة تقليدية إلا أنه في عام 2007 توجته مجلة Newsweek كأكثر الممثلين المؤثرين على كوكب الأرض. وكمغني راب، هو أيضًا ليس أعظم شاعر غنائي إلا أنه في عام 1989 فاز بأول جائزة جرامي تمنح لفنان راب. ترى ما نوع العقلية التي تقوم عليها فلسفة حياة ويل سميث؟ ها هو السر. إنها تقوم على أربع كلمات بسيطة وهي: "يمكنني أن أفعل ذلك" (Grant، 2006).

الدرس الثاني هو أنك إذا عدَّلت معتقداتك وموقفك تجاه الذكاء والقدرة والموهبة سيتغير أداؤك أيضًا. إن تبني عقلية النمو هو ما أدى، في إحدى الدراسات، إلى تفوق الطلاب السود في الأداء على نظرائهم الذين يتمتعون بالعقلية الثابتة (Aronson et al.، 2002). وفي دراسة أخرى،زاد شعور الطالبات اللاتي أدين امتحان ما بالاعتزاز بالنفس بصورة كبيرة عندما علمن أن من يراقب عليهن هي أنثى وأنها هي من وضعت الامتحان أيضًا. إن مجرد وجود مثل هذا النموذج أدى بهن إلى الأداء بصورة أفضل من الطالبات الإناث اللاتي يراقب عليهن ذكور (Marx &Roman، 2002). هذه النتائج مطمئنة لأنها تبين أنه بغض النظر عن جنسك أو عرقك أو خلفيتك الاقتصادية أو الاجتماعية فإن تغيير معتقداتك وتمتعك بعقلية النمو من شأنهما أن يكون لهما تأثير على أدائك.

الحفاظ على عقلية النمو

بمجرد اكتساب العقلية السليمة تحتاج إلى إتباع خطوات للحفاظ عليها. كانت هناك أوقات أفقد فيها الثقة بقدرتي على الحصول على تقدير امتياز. أوقات عندما كنت أجلس في محاضرة تمتد لمدة ساعتين دون أن أفهم فكرة واحدة مما كان يتحدث عنه المحاضر. أوقات

عندما كنت انظر إلى سؤال في امتحان سابق ولم يكن لدي أية فكرة عن كيفية الإجابة عنه. وأوقات عندما كنت أمضي ساعات عديدة في مقال ليس لشيء سوى الحصول على تقدير جيد جدًا مرتفع:جيد جدًا. في الواقع، كنت أتساءل في العديد من المناسبات إذا كان الأفضل لي أن أرضى بدرجة علمية بتقدير امتياز:جيد جدًا مرتفع وأبذل جهدًا أقل. حمدًا لله لم أرض قط!

عندما تصل إلى هذا الموقف، وصدقني ستصل إليه في وقت من الأوقات، يمكنك استغلاله لصالحك. الطريقة التي رأيت بها الموقف عندما كان يساورني شك كان نداءً للقيام ببعض العمل الإضافي. لذا، على سبيل المثال عندما تذهب إلى محاضرة وتخرج دون فهم فكرة واحدة، هذا ليس بسبب أنك أقل ذكاءً من زملاء فصلك ففي الواقع قد تجد، كما وجدت أنا، أن زملاء فصلك واجمون مثلك. النقطة الأساسية هي ألا تتيح لهذه الشكوك أن تدمر ثقتك بقدرتك على الحصول على تقدير امتياز. بل اعتبر هذا الشك محفزًا كبيرًا ينبهك إلى أنك بحاجة إلى ملء فراغ في معرفتك. فعلى سبيل المثال، قد يكون كل ما تحتاج إليه هو مزيد من القراءة والممارسة من خلال أسئلة تدريبات. من خلال إعادة النظر والتعامل مع الشكوك بهذه الطريقة لن يصيبك الذعر بل ستحافظ على عقلية النمو وستتشجع لاتخاذ إجراء لتحسين نفسك.

ملخص

الكلام التحفيزي – مثل "إذا آمنت أنه يمكنك فعل ذلك، فسوف تفعـل ذلـك!" – يبـدو في بعـض الأحيـان تافهًا وغير واقعي. ولكن في هذا الفصل ناقشت بحثًا يوضـح أن تغيـير المعتقـدات والعقليـات مـن شـأنه بالفعل أن يؤدي إلى تغيير نتائج الأداء. بصفة خاصة، فإن التمتع بعقلية النمو من شأنه أن يؤدي بـك إلى القيام بمزيد من العمل الجاد وتخطي العقبات مثل تهديد الفكرة النمطيـة. لهـذا السـبب، فـإن الخطـوة الأساسية الثانية التي ينبغي أن تتخذها نحو الحصول على درجة علمية بتقدير امتياز هي التمتع بعقليـة النمو. نعم، هناك بعض الطلاب الذين يتمتعون بكفاءة فطرية في مادة دراسـية مـا ، وقـد تكـون واحـدًا منهم وقد لا تكون، ولكن هذا لا يهم كثيرًا في عالم، إذا كرست نفسك، يمكنـك فيـه الوصـول بقـدراتك إلى مستويات عالية جديدة. قد لا تعتقد أنه بإمكانك الحصول على تقدير امتياز الآن لكن ينبغي عـلى الأقـل أن تؤمن أنه بإمكانك الحصول عليه مع الوقت وبذل الجهد. تمتع بعقلية النمو وستكون في طريقك نحـو أن تصبح طالبًا يحصل على تقديرات امتياز.

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: كيمبرلي هيل

الدرجة العلمية: اقتصاد

المعهد: جامعة نوتنجهام

"كان بذهني دائمًا أنني أحب أن أحصل على تقدير امتياز. ولكن في السنة الأولى حصلت كثيرًا على تقديرات امتياز:جيد جدًا مرتفع واعتقدت أنـه ربمـا يكـون ذلـك هـو مسـتوى ذكـائي في الجامعة. في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي الثاني، أصبحت الأمور أسوأ ولم يكن أدائي جيدًا أيضًا في امتحاناتي (حققت ما يعادل 58.5 %). اعتقدت أن كـل أحلامـي للحصـول عـلى تقدير امتياز ضاعت إلا أنني ركزت بالفعل في الفصل الدراسي الثاني ونجحت في تحسين معدل درجاتي إلى 65.5%. ومع الفصل الدراسي الأول من العـام الثالـث وصلـت بمعـدل درجـاتي إلى 70%!"

قوة الإرادة

في سن السادسة عشر، مر ويـلارد كريسـتوفر"ويـل" سـميث بلحظـة حاسـمة في حياتـه حيث خانته صديقته. بالنظر إلى جميع الأمور، يبدو الأمـر بسـيطًا ولكـن تـأثيره عـلى ويـل لم يكن كذلك. اعتقد أن صديقته خانته لأنه لم يكن كفـؤاً بصـورة كافيـة. أدى بـه هـذا الحـدث المحزن إلى اتخاذ قرار واع وهو ألا يكون غير كفء أبدًا مرة أخرى. سيناضـل للعمـل باجتهـاد كما يتطلب الأمر ليكون أفضل ما يمكن.

بدأ ويل سميث يعيش حياته بوجهة نظر جديدة. على سبيل المثال، على الرغم من أنـه لم يكن لديه النية للالتحاق بالجامعة كانت مجهووداته الأكاديمية في المدرسة الثانوية تشـير إلى أن تقديراتـه كانـت مرتفعـة بصـورة كافيـة تمنحـه فرصـة للالتحـاق بمعهـد ماساتشوسـتس للتكنولوجيا وهو المعهد الأول عالميًا في مجال الهندسة. ومن الأمور التي سـاعدت بـالطبع أن

أمه، وهي خريجة كارنجي ميلون (جامعة أخرى مرموقة)، غرست فيه الإيمان بـأن التعلـيم لا يقدر بثمن، ولذا فهو يستحق بذل الجهد بتصميم. بإمكانك أن تقـول إنـه تـم إعـداد المسرح لويل ليتفوق من الناحية الأكاديمية ولكن كان لديه خطط أخرى. وبغض النظر عـن كـل شيء، كان لا يزال أكثر تصميمًا بصورة ملحوظة من المراهق المتوسـط المسـتوى وكـان ملتزمًـا بصـدق ليصبح أكثر من مجرد "كفؤاً بصورة كافية".

كان أيضًا لوالد سميث، ويلارد كريستوفر سـميث الأب، تـأثيرًا ملحوظًـا عـلى أخلاقيـات عمله. بعد الخدمة في القوات الجوية الأمريكية، اتخذ ويل سميث الأب طريق إقامة المشروعـات وأنشأ شركة للثلاجات عمل فيها بجد لمدة سبعة أيـام في الأسـبوع. انتقـل إصراره وانضـباطه إلى ويل الابن بصورة واضحة. فيما يلي نموذج لنوع الدروس التي تعلمها ويل من أبيه.

في مقابلة مع مجلة Reader's Digest، تذكر ويل عندما قرر والده تجديـد محلـه مـن خلال هدم حائط قديم بارتفاع ستة عشر قدمًا وعرض أربعون قدمًا. عمـل ويـل، الـذي كـان يبلغ حينها اثنا عشر عامًا، وأخوه الأصغر على هدمها في فـترة الصـيف مـع والـدهم. بالنسـبة للأولاد، كان العمل يبدو شاقًا ومستحيلاً. كما قال ويل: "كنا نقف هناك نفكر أنـه لـن يكـون هناك حائطًا أبدًا بعد ذلك الحين." إن وضع طوبة وراء طوبة سيسـتغرق كـل فصـل الصـيف والشتاء والربيع للانتهاء من بناء الحـائط الجديـد. ولكـن عنـدما تـم الانتهـاء منـه في الوقـت المحدد، قال لهم والدهم: "والآن، ألم تقولا لي من قبل إن هناك شـيئًا لا يمكـنكما القيـام بـه." تعلم ويل درسًا مهمًا وقال: "الأمر الذي ارتبط بذهني هـو أنـه لـيس مـن الضروري أن ابنـي حائطًا مثاليًا اليوم. كل ما علي هو أن أضع طوبة مثاليـة. كـل مـا عليـك هـو أن تضـع طوبـة واحدة يا صديقي." هذه التجارب كانت هـي الأساسـيات التـي يسـميها ويـل الآن أخلاقيـات عمل "مزعجة".

أخلاقيات عمل ويل سميث

من المثير للدهشة أن ويل سميث كان دائمًـا يعتـبر نفسـه ذو موهبـة فطريـة عاديـة عـلى الرغم من أنه تُوِّج أكثر الممثلين تأثيرًا على كوكب الأرض (Smith، 2007). بصـفة خاصـة، جعـل شباك تذاكر أعماله الذي يحقق 4.4 مليار دولار نجاحه يتفوق على جوني ديب وبين ستيلر (يقال عـنهما أنهـما يتمتعـان بموهبـة أكـبر)، اللـذان حققـت مبيعـات شـباك تـذاكرهما تراجعًـا. قـد

تتساءل كيف لشخص يـدعي أنـه يتمتـع بموهبـة فطريـة عاديـة أن يصـل إلى هـذه المكانـة. الإجابة واضحة وهي أخلاقيات عمله. عندما سئل في مقابلة عـلى قنـاة سي بي إس عـن سـبب اعتقاده أنه حقق نجاحًا كبيراً، أجاب ويل سميث قائلاً:

> لم أر نفسي أبدًا حقيقة موهوبًا بصـفة خاصـة. مـا أتفـوق فيـه هـو أخلاقيـات عمـلي السخيفة المزعجة. هل تعرف، في الوقت الذي يكـون فيـه شـخص مـا نائمًـا، أكـون أنـا أعمل. في الوقت الذي كان فيه شخص ما يأكل، أكون أنا أعمل. في الوقـت الـذي كـان فيه رجل ما يحب امرأة، أقصد، كنت أحب أنا أيضًا ولكني كنت أعمل فعـلاً باجتهـاد! (سي بي سي نيوز، 2008)

ببساطة، فإن ويل سميث أحد الأشخاص الذين يعملون باجتهاد في مجال التمثيل وهـو يؤمن بحقيقة أنه يمكنه تحقيق أي شيء يوليه كل اهتمامه. فهو يتمتع بعقليـة النمـو. وهـذا هو سبب عمله باجتهاد شديد. وهذا هو سبب أنه كان يتدرب باستمرار لمدة ست ساعات في اليوم، خمسة أيام في الأسبوع أثناء الإعداد لتصوير فيلم علي ليبني ثلاثين باوندًا من العضلات (O'Donnell، 2002). هذا أيضًا سبب أنه قد يكـون جـادًا عنـدما يقـول: "النـاس يضـحكون ولكن أقسم لك الآن وأنا جالس هنـا أننـي أؤمـن أننـي إذا نويـت واهتممـت سـأكون خـلال الخمسة عشر عامًا القادمة رئيس الولايـات المتحـدة" (Sager، 1998). بصـورة أساسـية، فـإن أخلاقيات عمل ويل سميث تدور حول العمل بأكبر قدر ممكن من الاجتهاد لتحقيـق أفضـل أداء ممكن. هذه سمة مثيرة للإعجاب للغاية التي إذا قلدناها كبشر ستؤدي بنـا بـلا شـك إلى نجاحات شخصية باهرة. ولكن ما الذي يمكننا تعلمه من هـذا الـنجم ليلهمنـا الأداء بطريقـة أفضل؟

دروس من النجوم

بالنظر إلى ويل سميث وعدد من الأفراد الذين حققوا نجاحًا كبيراً، من الممكن تحديد عدد من الأمور التي حفزتهم للعمل بصورة جيدة. إذا أمكنا تحليل أخلاقياتهم في العمل وتلخيصها في عدد من الأفكار العملية التي يمكن للطلاب تبنيها، سأقول إنها تتمثل في (1) اكتشـاف القـوى المحفزة لك و(2) الصبر والتحرك تدريجيًا و(3)التركيز والعمل باجتهاد. فـيما يـلي أنـاقش كـل نقطة من هذه النقاط.

اكتشف القوى المحفزة لك

جاءت بعض من القوى المحفزة لويل سميث من خيانة صديقته له. فهو اعتقد أنها خانته لأنه لم يكن كفؤاً بصورة كافية. ولكن بدلاً من العبوس، ألهمته الحادثة لأن يكون أفضل إنسان يمكن أن يكون عليه. أمده والداه أيضًا بمزيد من القوى المحفزة. فهناك أم حازمة آمنت بالتعليم وألهمته ليصبح شخصًا يتعلم طول عمره وشخصًا متعطشًا للقراءة. بينما غرس فيه والده مبادئ الانضباط والمرونة والتصميم.

حكى نجوم آخرون نقاط تحول مشابهة في حياتهم. جيه كيه رولنج، كاتبة الرواية المليارديرة الأولى (موسوعة جينيس 2011)، كانت تعتبر نفسها أكبر فشل عرفته في حياتها. بعد سبع سنوات من التخرج، مرت بتجربة زواج فاشلة ولم يكن لديها عمل وكانت تعاني فقرًا شديدًا. على الرغم من ذلك، بعد عدة سنوات في خطاب افتتاحي في جامعة هارفارد أشارت إلى أنه لولا أنها وصلت إلى أدنى مستوى ممكن لما كانت وصلت إلى حالة التصميم للتركيز على المجال الوحيد في الحياة الذي شعرت بالفعل بانتمائها إليه وهو الكتابة (Rowling، 2008). من هذه الروايات، يمكننا أن ندرك أنه يمكن التوصل إلى أخلاقيات عمل حازمة من الأحداث والظروف التي تلهمنا لبذل كل الجهد في العمل. هذه هي حقًا القوى المحفزة – وهي أمر يدفعك إلى تبني أسلوب جديد والعمل باجتهاد أكبر.

على الرغم من ذلك، ليس بالضرورة أن تنشأ القوى المحفزة عن أحداث بائسة. فقد يكون العثور على نموذج ناجح بالفعل هو القوى المحفزة لك. هل تتذكر المناقشة الخاصة بتأثير الفكرة النمطية في الفصل الثاني وكيف أنه تم التخلص من تأثيرها مع وجود نموذج مناسب؟ انتهى الأمر بالطالبات في الدراسة، على سبيل المثال، بالأداء بصورة أفضل في أحد الامتحانات عندما كان المراقب أنثى وتصادف أنها كانت الشخص الذي وضع الامتحان.في الأساس، عملت هذه المراقبة كنموذج للطالبات. من الممكن القول إنها كانت القوى المحفزة لهن.

يمكنك أيضًا أن تتوصل إلى القوى المحفزة لك بهذه الطريقة. قد تكون النماذج العظيمة التي يمكنك التطلع إليها للحصول على الإلهام هي والدان أو أخوة أو أصدقاء تخرجوا بالفعل ويعملون باجتهاد. وإذا لم تكن تلك قوى محفزة كافية، يمكنك التفكير في كبر المبلغ

من المال الذي تنفقه للالتحاق بالجامعة. لماذا لا تحاول أن تحصل على أعلى عائد ممكن مـن استثمارك؟ إن الحصول على درجة علمية بتقدير امتياز يضعك ضمن نسبة 14% من الطـلاب المتفوقين وهذا يفتح فرص عمل قد لا تكون متاحـة لـولا الحصـول عـلى تقـدير امتيـاز. صـورة أخرى من صور القوى المحفزة التي اسمعها كثيرًا من طلاب حصلوا على تقـدير امتيـاز كانـت اعتبارهم أن الجامعة فرصة تأتي مرة واحدة في العمر وأنهم أرادوا التخرج وهم مدركون أنهم بذلوا أقصى ما في وسعهم. لتحقيق كل غاياتهم وأهدافهم، كانت القوى المحفزة لهم تتمثل في تجنب الشعور بالندم، أي الندم من النظر إلى الوراء والتساؤل ما هي التقديرات التي قد كان من الممكن أن يحصلوا عليها لو كانوا يعملون باجتهاد أكبر. هذا من الممكن أن تكون القـوى المحفزة لك أيضًا.

كن صبورًا وتحرك تدريجيًا

إذا كان تقديرك في الوقت الراهن يتراوح بين امتياز:جيد جدًا مرتفع أو ربمـا حتـى جيـد جدًا مرتفع:جيد جدًا، فليس من المحتمل أن تحصل على تقدير امتياز بين ليلـة وضحاها. مـا يجب عليك إدراكـه هـو أن هـذا التغيـير سيحتاج إلى وقـت وجهـد متواصـل ولكـن مـنظم. أشخاص مثل جيه كيه رولنج، بالرغم من نجاحها في مجالات أخرى، تمثل إلهامًـا كبـيرًا عنـدما يتعلق الأمر بالصبر والمثابرة. هل تعلم أنها بدأت كتابة قصص في عمر الخامسـة أو السادسـة تقريبًا واستغرق الأمر أكثر من عشريـن عامًـا حتـى يصـل كتابهـا الأول، هـاري بـوتر وحجـر الفيلسوف(جريدة The Scotsman، 2003)؟

إن الحصول على تقدير امتياز أقل من أن يكون إنجازًا كبيرًا في حالتي فقد استغرق الأمر معي ثلاثة أعوام حيث كنت أحصل على تقـديرات امتيـاز:جيـد جـدًا مرتفـع في عـامي الأول والثاني. في الحقيقـة، كـما ذكـرت في المقدمـة، حصـلت عـلى 55% في أول واجـب كتابـة لي في الدورة الدراسية! كان الأمر مخيبًا للآمال ولكنني لم أكن يائسًا تمامًا. عرفـت أنـه يجـب العمـل وأنه لدي ثلاثة أعوام لتحقيق هدفي. لذا، كن صبورًا في تقـدمك لأن التحسـن يسـتغرق وقتًـا. ابدأ مبكرًا وكن صبورًا واعمل باجتهاد!

ركز واعمل باجتهاد

من الطبيعي الشعور بالمنافسة في الجامعة. أنت تؤدي امتحانًا أو تقدم واجبًا في الدورة الدراسية وعندما تكون النتيجة ضعيفة، تبدأ المقارنات مع القرناء. فأنت تتحقق إذا ما كنت تفوقت في الأداء على أصدقائك أم أن أداءهم أفضل منك. إذا كان الوضع هو الوضع الأخير وأنت عملت باجتهاد حقيقي، تفقد ثقتك بنفسك وتعتقد أنه ربما ما في الأمر هو أن يكون صديقك الذي أنجز مقاله سريعًا في ليلة واحدة أذكى منك. حاول جاهدًا تجنب هذه المقارنات. فهذه العقلية هي سبب رئيسي في - على سبيل المثال - ارتفاع مستويات الدخل في الغرب بينما لم ترتفع مستويات السعادة بالمثل (Layard et al.، 2009). عندما يستمر الأفراد في مقارنة أنفسهم بغيرهم حتى لو كانوا أفضل مما كانوا عليه في الماضي لن يشعروا بالرضا أبدًا. من الأفضل بكثير أن تركز وتتأكد أن الشخص الوحيد الذي أنت في منافسة معه هو أنت. أنصحك بأن تحاول قدر إمكانك مقارنة إنجازاتك بأدائك السابق وليس بأداء قرنائك.

عندما بدأت أكتب رسالتي للدكتوراه لم أكن أسعى إلى التفوق على الجميع والحصول على أعلى درجة في الفصل. فهذا لم يكن هدفي. ولكن بدلاً من ذلك قررت أن أعمل بأفضل أداء ممكن. كنت أنوي أن أدفع نفسي لإنتاج أفضل واجب ممكن بغض النظر عن النتيجة التي حصلت عليها وذلك حتى لا أشعر بالندم لعدم محاولتي بجد بصورة كافية. ولتجنب هذا الشعور بالندم، بذلت جهدًا هائلاً في كتابة رسالتي وما أثار دهشتي هو أنني فزت بجائزة أعلى درجة للرسالة. ستندهش حقًا بما يمكنك تحقيقه إذا ركزت على تحسين نفسك. حتى ويل سميث كان مذهولاً من وصوله إلى ما هو عليه اليوم. عندما سُئل إذا كان نجاحه أدهشه، إجابة في مرة من المرات قائلاً:

> لفترة طويلة الآن، حققت أكثر مما كنت دائمًا أحلم به. كل ما فعلته هو التركيز والعمل باجتهاد وأنا تقريبًا أشعر دائمًا بالدهشة عندما انظر وأدرك ما أنا عليه.
> (Grant، **2006**)

ملخص

يتبنى الكثير من الطلاب الناجحين بصورة واضحة أخلاقيات عمل أكثر من المطلوب لمجرد النجـاح في دورة دراسية ما. أتذكر الذهاب إلى معمل للحاسب الآلي في إمبريال كوليدج لندن ورؤية الطلاب الذين يمكثون لساعات متأخرة من الليل لإتقـان بـرامجهم. فـلا مجـال للهـروب مـن العمـل باجتهـاد إذا أردت أن تـؤدي بأفضل صورة ممكنة. حمدًا لله، فإن وجود قدر من القوى المحفزة من شأنه أن يدفعك لتحقيق المزيد. في هذا الفصل، شاركت معك بعض وسائل الحصول على هذه القوى المحفزة وكيف يمكنك بعد ذلك جمعها مع الصبر والتركيز على التطور الشخصي لـلأداء بصـورة أفضـل في الجامعـة. هـذه الأفكـار هـي مـا تشـكل الخطوة الأساسية الثالثة للنجاح الأكاديمي متمثلة في أخلاقيات العمل من حيث القدرة على بذل جهد أكبر من الطالب المتوسط.

السعادة والتقديرات العلمية

مقطع من مقابلة
طالب حاصل على تقدير امتياز: كاثرين ألين
الدرجة العلمية: مسرح ودراسات أداء
المعهد: جامعة واريك
"كنت أشعر معظم الوقت بالسعادة في الجامعة والإنجاز نوعًا ما. إن الحصول على علامة جيدة في مقال يعطيك دفعًا بشكل واضح ولكني وجدت أيضًا أن وجود شبكة قريبة من الأصدقاء أمر مهم جدًا لتكون سعيدًا. كانت الأوقات التي أشعر فيها باكتئاب شديد هي عندما كنت أعمل باجتهاد كبير على مقال أو على أفلامي أو أعمل كثيرًا جدًا لدرجة أنه لم يكن لدي وقت لأقضيه مع أصدقائي.

سكان أوكيناوا وطلاب الجامعة والأصدقاء والمنعزلون

إلى جنوب اليابان، على بعد حوالي تسعمائة ميل من طوكيو، توجد محافظة أوكيناوا، وهي محافظة تتكون من أكثر من مائة جزيرة صغيرة. هناك شيء فريد يتعلق بهذا المكان. إلى جانب كونه منشأ رياضة الكراتيه، تتمتع أوكيناوا بأطول متوسط عمر معافى من الإعاقات في العالم (Buettner، 2009) وعند المقارنة بأمريكا، يبلغ عدد سكانها الذين يعيشون حتى عمر مائة عام وأكثر خمس أضعاف هؤلاء في أمريكا (دراسة مئوية لأوكيناوا، التاريخ غير متوفر). يتقدم سكان أوكيناوا في العمر بصحة أفضل من أي شخص آخر على كوكب الأرض ولكن ما السر في عمرهم الطويل؟ توجد الإجابة في الدراسة المئوية لأوكيناوا المستمر إجراؤها إلى أكثر من ربع قرن حتى الآن والتي حددت عدد العوامل المساهمة في طول العمر. إلى جانب إتباع نظام غذائي صحي وأداء التمارين الرياضية والروحانية، تم تحديد عامل مساهم في حفاظ سكان أوكيناوا على روح الشباب وهو الشبكات الاجتماعية التي يهتمون بتنميتها.

توصلت الدراسة إلى أن الروابط الاجتماعية الإيجابية بين سكان أوكيناوا تمثل مصدرًامهمًا للسعادة والصحة النفسية التي تضيف العديد من السنوات إلى حياتهم (.Willcox et al، 2001).

ولكن ربما لا تكون مهتمًا بالوصول لعمر مائة عام. وبصراحة ، كطالب جامعة كنت مهتمًا أكثر بالحصول على دفعة قرض الطالب التالية أكثر من اهتمامي بزيادة العمر. إلا أنه ما يمكن أن نستخلصه من النتائج السابقة هو أن الأصدقاء مهمين جدًا للصحة النفسية والفسيولوجية. بصفة خاصة، وُجِد أن وجود مجموعة جيدة من الأصدقاء وحياة اجتماعية محترمة هي أمور جيدة من شأنها التنبؤ بسعادة الأفراد. على سبيل المثال، ضمت دراسة قام بها عالما نفس بارزان، هما إيد دينير ومارتن سيلجمان، الدراسة المكثفة التي مر بها 222 طالب جامعي في جامعة إليونز. وجدت الدراسة أن نسبة الـ10% الأعلى من الطلاب الذين يشعرون دائمًا بسعادة هم اجتماعيون بصورة كبيرة ولديهم علاقات اجتماعية أقوى من الطلاب غير السعداء حقًا. علاوة على ذلك، أمضت المجموعة التي تشعر بسعادة بالغة أقل وقتها وحدها وأغلب الوقت في إقامة علاقات اجتماعية (Diener & Seligman، 2002). بالطبع لا ينبغي أن يثير ذلك الدهشة لأننا جميعًا نعلم أن الانعزال ليس أمرًا يبعث على المرح ولكن ما يثير الدهشة هو أن الباحثين توصلوا إلى أن الانعزال المفرط قد يؤدي في نهاية الأمر إلى أخذ سنوات من عمرك أكثر مما قد تفعله السمنة أو عدم ممارسة التمارين الرياضية (-Holt .Lunstad et al، 2010).

هناك العديد من العومل - بعضها تحت سيطرتنا وبعضها لا - التي من شأنها أن تسهم في السعادة ولكن التركيز في هذا الفصل سيكون على ما للطلاب عادة سيطرة عليه بصورة أكبر وهو حياتنا الاجتماعية. بالتأكيد، تلعب أشياء مثل النقود والثروة المادية دورًا ولكن إن دل سكان أوكيناوا وعينة طلاب الجامعة في دراسة دينير وسيلجمان على شيء فسيدل على أنه بإمكانك بناء ظروف رائعة لتحقيق سعادة متزايدة بمجرد تحسين حياتك الاجتماعية. وإذا تم تقييم ذلك من قبل علماء الاجتماع الاقتصادي على أنه يساوي خمسة وثمانون ألف جنيه إسترليني في العام من حيث الرضا عن الحياة (Powdthavee، 2008)، يجب أن يستحق الأمر بعض التفكير. على الرغم من ذلك، قبل التعمق في كيفية تعزيز الظروف لتكون أكثر سعادة، دعونا نستكشف علاقة السعادة بالأداء الأكاديمي.

السعادة والأداء الأكاديمي

إذا كنت بائسًا في الجامعة، هل تعتقد أن أداءك الأكاديمي سيكون فعالاً؟ حتى إذا كنت تمر بمشكلات شخصية وتختار أن تستخدم العمل الأكاديمي كوسيلة لإلهائك وللهروب، هل تعتقد حقًا أن أداءك سيكون على نفس المستوى إذا كنت تستمتع بوقتك في الجامعة؟ الإجابة، في أغلب الأحيان، هي أنه كلما كنت بائسًا كلما كان أداؤك سيئًا. على الرغم من أن بعض الدراسات تشير إلى أن الأفراد الذين لديهم استعداد ليكونوا في حالة مزاجية سلبية يحسنون الأداء في بعض المهام التحليلية (Schwarz، 2002) وأنه في بعض الحالات يبدو أن الشعور بالسعادة أو الحزن لا يحدث فرقًا (.Nadler et al، 2010)،توضح هيئة بحثية متنامية أن الأفراد الذين يتمتعون بحالة مزاجية جيدة يؤدون بصورة أفضل في أنشطة إدراكية عديدة.

ولكن، هل يحصل الطلاب السعداء حقًا على تقديرات أفضل؟ في دراسة ممتدة تتبعت تقدم طلاب الصف الخامس (العام السادس في المملكة المتحدة)، توصل الباحثان أنجيلا داكويرث وباتريك كوين إلى أن الصحة (أي السعادة) تنبأت بالفعل بالأداء الأكاديمي. بينما غالبًا ما تحمل مثل هذه الدراسات تشككات سببية - أي إذا وجدت علاقة بين (س) و(ص)، هل (س) تسبب (ص) أو هل (ص) تسبب (س)؟ أو هل يوجد عامل آخر، (د)، هو من يسبب (س)؟ - اكتشفت هذه الدراسة على وجه الخصوص نموذجًا للسببية المتبادلة. أُكتُشِف أن الطلاب عينة الدراسة الذين سجلوا مستوى صحة نفسية أعلى هم الذين يحصلون في الغالب على تقديرات أعلى على الرغم من اختبارات الذكاء الخاصة بهم أو أعمارهم أو أدائهم الأكاديمي السابق. بالإضافة إلى ذلك، جعل الأداء بصورة جيدة في المجال الأكاديمي الطلاب أكثر سعادة (Duckworth & Quinn، 2007). في الأساس، إذا كنت سعيدًا فمن المحتمل أن يكون أداؤك أفضل وإذا أديت بصورة أفضل من المحتمل أن تكون أكثر سعادة.

أسباب ظهور هذه الاختلافات في الأداء ليست واضحة تمامًا حتى الآن ولكن كشف علماء النفس عن عدد من التفسيرات سيتم التطرق إلى بعضها في هذا الفصل.

نظام مناعي أقوى

وُجِد أن المشاعر الإيجابية تؤثر على كل من العقل والجسم بطرق معقدة عديدة. على سبيل المثال، هل علمت من قبل أن الأفراد الذين لديهم مشاعر إيجابية أعلى يتمتعون بنظام مناعي أقوى؟ في إحدى الدراسات، التي شاركت فيها بكل سرور كطالب معدم، حصل أكثر من ثلاثمائة متطوع على الكثير من المال ليتم حقنهم بفيروس نزلة البرد العادية. بعد ذلك، تم مراقبة ظروفهم والتحكم في البيئة المحيطة بهم بدقة على مدار الأيام التالية للحقن. بنهاية الدراسة، اكتشف الأستاذ الدكتور كوهين وفريقه بجامعة كارنيجي ميلون أن الأفراد الذين كانوا يشعرون بسعادة أكبر لم تكن فرصة إصابتهم بالبرد أقل فحسب بل كانت الأعراض أقل حدة أيضًا (Cohen et al.، 2003). بوضع هذه النتائج في سياق الأداء الأكاديمي، هناك احتمال أقل أن يحصل الطلاب الأكثر سعادة على أجازات مرضية. هذا يعني أنه يمكن قضاء وقت أكثر فائدة في حضور المحاضرات للمراجعة والتحضير للامتحانات.

إبداع متزايد

تؤثر السعادة أيضًا على عمل المخ. على سبيل المثال، توصلت سلسلة من التجارب إلى أنه عندما عرض على طلاب جامعيين مجموعة من مقاطع الفيديو للتسلية أو إثارة مشاعر الرضا أو الحيادية أو الغضب أو القلق، تنوعت استجاباتهم للأنشطة الذهنية اللاحقة. الطلاب الذين شاهدوا بطاريق تلعب، واستمتعوا بها بوجه عام، كانوا منتبهين بدرجة كبيرة. هذا يعني، أنهم كانوا يرون على الأرجح الصورة الأكبر في المهمة المرئية المحددة لهم. علاوة على ذلك، كان لدى هؤلاء الطلاب مجموعة أكبر من الإجابات عندما طُلب منهم إعداد قائمة بكل الأمور التي كانوا يودون القيام بها في ذلك الوقت (Fredrickson & Branigan، 2005).

المشاعر الإيجابية لها القدرة على توسيع المجال لتفكيرنا ومما لا يدعو للدهشة فإن عددًا من دراسات أخرى ربطت بين السعادة والإبداع المتزايد (Daubman et al.، 1987). عندما تكون بحالة مزاجية جيدة، يكون لديك ميل متزايد لربط الأفكار بأساليب جديدة ومثيرة للاهتمام. بالنسبة للطلاب، قد يكون ذلك وسيلة فعالة لتعلم أمر جديد (سنرى في الفصل السادس كيف أن الربط بين أفكار متنوعة ومتباينة من شأنه تعزيز الذاكرة، على سبيل المثال).

هذا يعني أيضًا أنك إذا كنت شخصًا إيجابيًا بصفة عامة، على الأرجح سيكون لـديك إجابـات ثاقبة وأكثر إبداعًا لأسئلة في الدورة الدراسية والامتحانات. وهذا كثيرًا مـا يفـرق بـين إجابـات الطالب الممتاز والطالب المتوسط.

مزيد من المرونة والتفاؤل

السعادة ليس لها حد. مثالاً آخر على كيفية تأثر العقل بالحالة المزاجية يأتي من سلسلة من التجارب قام بها باحثون في جامعة فيرجينيا حيث وجـدوا أنـه عنـد تقـدير انحـدار أحـد التلال، قام الأفراد الذين وضعوا في حالة مزاجية جيـدة مـن خـلال الاسـتماع إلى موسـيقى في وضع مفتاح موسيقى كبير – "أي "موسيقى سعيدة" - بالحكم على التل بأنه أقل انحدارًا من هؤلاء الذين وضعوا في حالة مزاجية كئيبة من خلال الاسـتماع إلى موسـيقى في وضـع مفتـاح صـغير – أي "موسـيقى حزينـة".مـا حجـم الاخـتلاف في الإدراك؟ الأفـراد الـذين اسـتمعوا إلى موسيقى حزينة اعتقدوا أن التل أكثر انحدارًا بنسبة 50% عند المقارنة بتقديرات هؤلاء الذين استمعوا إلى موسيقى سعيدة (Riener et al.، 2011).

هذه التجارب، بالطبع، بسيطة ولكن هذه التجربة عـلى وجـه الخصـوص رسـالة تـذكير جيدة بأن السعادة من شأنها أن تؤدي بنا إلى أن نكون أكثر تفاؤلاً بشأن فرص نجاحنـا. بيـنما يميل الأفراد السعداء إلى أن يكونوا أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر استعدادًا للمحاولة في الأمور، يميل الأفراد التعساء إلى "تضخيم الأمـور الصـغيرة" (Clore & Palmer، 2009). وهـذا لـيس أمـرًا سيئًا بالضرورة لأنه من شأنه أن ينبهك لتكون مهيأً بصورة أفضل. ولكنـك إذا مـا رأيـت كثـيرًا جبالاً بدلاً من الأكوام الترابية وكنت يائسًا مـن محاولـة القيـام بـأمور قابلـة للتحقيـق (مثـل الحصول على تقدير امتياز)، ربما تحتاج حينها إلى قليل مـن السـعادة لمسـاعدتك عـلى رؤيـة الأمور بصورة أكثر تفاؤلاً.

فيما يلي، سنلقي نظـرة عـلى كيفيـة تعزيـز سـعادتك مـن خـلال أحـد الأسـاليب التـي يستطيع الطلاب القيام بها وهي أن يكون لديهم حياة اجتماعية نشطة.

حياة اجتماعية نشطة

في الفصل الدراسي الأول والثاني من عامي الأخير، كنت أخرج تقريبًا كل ليلة سبت ونادرًا ما كنت أرفض الانضمام لأحداث اجتماعية. بينما لم أكن شخصًا اجتماعيًا بالمعنى الحرفي، كبعض أصدقائي،كان لا يكاد يفوتني عنصر المرح في كوني طالبًا. كنت دائمًا أقابل واكتسب أصدقاء جدد في كل فصل دراسي وأحافظ على روابط اجتماعية قوية داخل الحرم الجامعي وخارجه. نظرًا لأن البشر حيوانات اجتماعية بالفطرة، ينبغي أن تضمن أن يكون لديك على الأقل حياة اجتماعية صحية ونشطة في الجامعة. كما ذُكر من قبل، هذا لا يؤدي إلى سعادة متزايدة فحسب بل أيضًا إلى تعزيز أداؤك الأكاديمي. فيما يلي عدد من الوسائل البسيطة التي يمكنك من خلالها تحسين حياتك الاجتماعية.

التحق بجمعيات

تعد الجمعيات أسهل وسيلة لاكتساب أصدقاء جدد والتعرف على أنشطة للقيام بها مع طلاب آخرين. في عامك الأول يمكنك الالتحاق بأكبر عدد تحب، إلا أنه بمرور الأعوام قد تريد تقليل التزاماتك. أيضًا، تنقل بين الجمعيات من وقت إلى آخر بحرية. في عامي الأول التحقت بجمعية للرقص. وفي عامي الثاني، التحقت بمحطة الراديو التابعة للجامعة. وفي عامي الأخير، شاركت في تأسيس وإدارة جمعية رجال الأعمال التي عملت فيها كنائب رئيس. لم يكن يعني الاشتراك في كل هذه الجمعيات أنني كنت اكتسب أصدقاء جدد فحسب بل أيضًا كان لدي عدد جيد من الأنشطة الاجتماعية للمشاركة فيها مما جعل الجامعة أكثر مرحًا بكثير.

لا تنس أصدقاء مسقط رأسك

حافظ على التواصل مع الأصدقاء من مسقط رأسك. إذا كنت طالبًا دوليًا قد يكون الأمر صعبًا، فأنت لا تستطيع أن تأخذ رحلة طيران إلى مسقط رأسك في نهاية كل أسبوع وحتى في هذه الحالة، عندما تعود إلى مسقط رأسك في رحلات قصيرة في الكريسماس أو عيد الفصح ستجد لديك وقتًا كافيًا للقاء أصدقاء عرفوك لفترة أطول من أصدقاء في الجامعة. من المهم الحفاظ على هذه العلاقات لأنك قد تجد أنه في الشهور الأولى القليلة لا يكون لديك أي أصدقاء مقربين بدرجة كافية تثق بهم عندما تمر بأوقات صعبة.

اكتسب أصدقاء يشعرون بسعادة أكبر

عندما تخرج لإقامة علاقات مع آخرين، حاول الاختلاط بأفراد إيجابيين. السعادة معدية وكذلك أيضًا الكآبة. هذا لا يعني أنه ينبغـي عليـك هجـر أصـدقاؤك بمجـرد إصـابتهم بالاكتئـاب ولكن كل ما في الأمر هو أن تكون انتقائيًا نوعًا ما لمن تخالطهم. توصلت دراسة هامة أجراها نيكولاس كريستاكيس، طبيب من جامعة هارفرد، وجـيمس فـولر، عـالم اجـتماع مـن جامعـة كاليفورنيا، إلى أنه لكل صديق سعيد جديد تكتسبه أنت ترفع من احتمالية أن تكـون سـعيدًا بنسبة حوالي 9% (Foeler & Christakis، 2008أ).بعقد مقارنة مشابهة، فإن زيـادة دخلـك بمعدل ستة آلاف جنيه إسترليني يزيد احتمالية شعورك بالسعادة بنسبة 2% فقط أو ما شابه (Fowler & Christakis، 2008ب). لـذا، أقـم علاقـات واخـتلط بمزيـد مـن الأصـدقاء الـذين يشعرون بسعادة إن استطعت وستنتقل سعادتهم إليك.

اقبل المزيد من الاختلاط

حتى إذا لم تكن لديك الرغبة، عندما يدعوك صديق للخروج حاول أن تقبل إلا إذا كنت تحتاج بالفعل إلى البقاء بالمنزل. إن مجـرد عـدم وجـود رغبـة عـادة مـا يكـون عـذرًا ضـعيفًا لتفويت فرصة الاستمتاع بمرح كونك في الجامعة. ولـيس بـالضرورة أن تكـون شخصًـا منفتحًـا حتى تستمتع بصحبة الآخرين. فأوضح بحث عن السعادة أن الأشخاص الانطـوائيين يمكـنهم أن يزداد شعورهم بالمشاعر الإيجابية بما يصل إلى نسبة 60% عندما يكونـوا مـع آخـرين مقارنـة بـانعزالهم (Diener & Biswas-Diener، 2008: 52). تحلـيلي هـو أنـك تكـون طالبًـا مـرة واحدة فقط وغالبًا ما يكون ذلك أفضل وأسهل وقت في حياتك للاختلاط بالآخرين لذا، استفد من ذلك لأقصى درجة. وفي الطريق، ستحسن أيضًا مهاراتك الاجتماعيـة التـي مـن الممكـن أن تجعلك أوفر حظًا عند الحصول على وظيفة. بوجه عام، تذكر دائمًا أنـه إذا كنـت تعـاني قلـيلاً من الاكتئاب، لن يؤدي في الغالب مزيد من الانعزال إلا إلى أن تصبح الأمـور أسـوأ، لـذا،اقبل واخرج!

ملخص

كما قال ذات يوم الشاعر والكاتب الإنجليزي جون ماسفيلد:"الأيام التي تجعلنا سعداء تمنحنا الحكمة." كما يتضح، فإن أداءك الأكاديمي له علاقة قوية بسعادتك. إذا أهملت صحتك النفسية، على الأرجح ستنخفض تقديراتك، ونتيجة للتقديرات الضعيفة قد ينتهي بك الأمر إلى أن تكون أكثر بؤسًا. (إلا، بالطبع، إذا كان لا يهمك مستوى التقديرات التي تحصل عليها.) على الرغم من ذلك، كما رأينا في هذا الفصل، فإن زيادة سعادتك قليلاً من شأنه بالفعل أن يساعد على تغيير الأمور.

على الرغم من أن العديد من الكتب والأبحاث الأكاديمية التي كتبت عن موضوع السعادة، حيث تقدم أفكارًا عديدة عن كيفية أن يكون الأفراد أكثر سعادة، فإن الفكرة المتكررة في البحث هي الروابط الاجتماعية التي يمكن من خلالها للطلاب أن يستفيدوا منها بسهولة ويسر. لذا، سواء توترت علاقة ما أو انتهى قرض الطالب الخاص بك أو كنت تشعر بالحنين للوطن فإن وجود أصدقاء صالحين والمشاركة في أنشطة اجتماعية من شأنه أن يرفع حالتك المعنوية. عش حياة اجتماعية نشطة وستكون في وضع أفضل بكثير للتغلب على حالات الحزن التي يمكنها أن تعيق أداءك الأكاديمي.

أنظمة الدعم

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: إبراهيم طولولوب

الدرجة العلمية: محاسبة ومالية

المعهد: جامعة برمنجهام وكلية لندن للاقتصاد

"لم أكن دائمًا طالبًا يحصل بانتظام على تقدير امتياز. لم أبدأ أن التزم بعادة العمل باجتهاد إلا عندما التحقت بالكلية. هذا لأن أغلب الأصدقاء الذين قضيت معهم الوقت كانوا يعملون باجتهاد وهذا ما حفزني."

لعب البولنج منفردًا

في مقالة هامة (Putnam، 1995) وكتاب هام (Putnam، 2001)، رفع روبرت بوتنام عالم اجتماعي في جامعة هارفارد درجة الوعي باتجاه جديد. بعد البحث على مدار ما يقرب من نصف مليون مقابلة تم تجميعها على مدار الربع قرن الماضي، اكتشف بوتمان أن الأمريكان أصبحوا أكثر انعزالاً بكثير عن عائلاتهم وأصدقائهم وجيرانهم. لخص المقال المنشور عام 1995، والذي يحمل العنوان الملائم "لعب البولنج منفردًا"، الدليل الأساسي على الانفصال من خلال الفكرة التالية وهي أن المزيد من الأمريكان يذهبون للعب البولنج اليوم ولكن معدل لعب البولنج في فرق منظمة انخفض. قال بوتمان إن الأفراد يمضون في حياتهم منعزلين عن غيرهم بصورة متزايدة كما يفوتون فرص بناء رأس مال اجتماعي- أي العلاقات بين الأفراد التي تشبه إلى حد كبير رأس المال المادي كالأجهزة والتي من شأنها تحسين إنتاجية الفرد.

يشير بوتنام إلى أن الانخفاض في رأس المال الاجتماعي قد ينطبق على مجتمعات معاصرة أخرى عديدة إلى جانب أمريكا وهو اتجاه يشكل عددًا من المخاطر. أولاً، يؤثر انخفاض

رأس المال الاجتماعي عكسيًا على الصحة والسعادة (تذكر أن السعادة تؤثر أيضًا على التقديرات الأكاديمية). قد يحدث ذلك بعدة طرق ولكن إحدى هذه الطرق هي إن نقص رأس المال الاجتماعي يجعل تحمل الأزمات أكثر صعوبة. على سبيل المثال، وجد عالم الاجتماع جلين إلدير أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الاندماج الاجتماعي تتعامل بصورة أفضل مع الأزمات وتتغلب عليها. هذا يعني أنهم أصبحوا أقوى وأكثر صحة من الناحية الذهنية بعد وقوع أحداث جسيمة مثل أزمة الكساد الكبير والحرب العالمية الثانية (Elder، 1974، 1998؛ Haidt، 2006).

خطر آخر يتمثل في العلاقات الاجتماعية الضعيفة يجعل الأمر أكثر صعوبة في توجيه سلوكنا نحو المعايير الفعالة والمقبولة. يشير بوتمان إلى أن الأفراد في الغالب يستسلمون لأسوأ غرائزهم إذا لم يكن لديهم رأس مال اجتماعي كاف. إذا لم يكن ذلك سيئًا بالدرجة الكافية، فهو يشير أيضًا إلى أن رأس المال الاجتماعي الضعيف يعيق تدفق المعلومات التي تسهل تحقيق أهدافنا. وهذا بدوره يحبط التعليم ووجود إنتاج اقتصادي فعال.

قد تسأل وتقول: "ما علاقة أضرار نقص رأس المال الاجتماعي هذه بالنجاح الأكاديمي؟" كما هو معتاد في الفصول السابقة، سنتطرق إلى إجابة هذا السؤال بإيجاز.

رأس المال الاجتماعي كنظام مناعي

يمكن ملاحظة تأثير وجود رأس المال الاجتماعي أو غيابه على حياة الطلاب بعدة طرق. على سبيل المثال، يمكن أن تمثل تجربة الجامعة أكثر الأمور تحديًا للخريجين الجدد. تعلم مؤسسات التعليم العالي ذلك ولذا، فهي تحاول من خلال عدد من الأساليب أن تجعل الأمور أسهل للطلاب. من المفترض أن يسهل أسبوع الخريجين التكوين الفوري لرأس المال الاجتماعي من خلال أحداث اجتماعية متعددة. فأنت مجبر على تكوين علاقات جديدة سريعًا ولكن حمدًا لله فهذا الأمر سهلاً لأن كل شخص يمر بنفس الموقف. تستطيع إلى حد ما مع أصدقائك الجدد أن تخوض ما قد يكون عادة تجربة مرعبة أو مخيفة. بشكل أساسي، تبذل الجامعة أقصى ما في وسعها لمساعدتك على بناء رأس مال اجتماعي (أصدقاء يمرون بنفس الموقف) حتى يمكنك تحمل الوقت الصعب (بدءً الجامعة). ينبغي ألا يكون الطريق إلى الحصول على تقدير امتياز مختلفًا. أنت تحتاج إلى بناء نظام دعم في هيئة رأس مال اجتماعي

حتى تتحمل الأوقات الصعبة القادمة. حينها فقط ستخرج من الجامعة وأنـت شـخص أقـوى وتتمتع بصحة ذهنية أكبر.

الطريقة الثانية التي من خلالها يؤثر رأس المال الاجتماعـي عـلى الطـلاب تـأتي في هيئـة إشـارات سـلوكية. غالبًـا مـا نوجـه سـلوكنا وفقًـا لمـا يفعلـه قرناؤنـا. إذا كـان كـل أصـدقائك سيخرجون، يكون لديك الميل أيضًا للخروج. يمكنك أن تسمي ذلك صـورة معتدلـة مـن صـور ضغط القرناء. من السهل دائمًا أن تقبل دعوة ما إذا كان كـل أصـدقائك سـيذهبون إلى نفـس الحدث بغض النظر عما إذا كان لديك محاضرات في الساعة التاسعة صباح اليـوم التـالي أم لا. وبالعكس، إذا كان كل أصدقائك في المكتبة يدرسون، سيكون لديك ميل أكـبر للتواجـد هنـاك أيضًا. وبهذا، فإن لرأس المـال الاجتماعـي الـذي نبنيـه والـروابط الاجتماعيـة التـي نعززهـا في الجامعة القوة للتأثير على سلوكنا سلبيًا وإيجابيًا. لذلك، من المهم بنـاء روابـط تـؤدي بـك إلى النجاح الأكاديمي.

أخيرًا، إن الهدف الكلي من الجامعة هو التعليم وتدفق المعلومات. وكـما أشـار روبـرت بوتمان، فإن رأس المال الاجتماعي الضعيف من شـأنه أن يقلـل مـن سرعـة تـدفق المعلومـات وهذا يعيق التعليم. في الجامعة، إذا بنيت رأس المال الاجتماعي الخاص بك بطريقة تؤدي بك إلى النجاح الأكاديمي (سيتم تفصيل ذلك بعد قليل)، ستجد أنه من الممكن في بعض الأحيـان أن يقوم مجموعة من الأصدقاء (أصدقاء الدراسة) لديهم أهداف متشابهة بفك شفرة مادة دورة دراسية غير مفهومة وصعبة بصورة لا تطاق أسرع من بذل مجهودات منفردة وفردية.

والآن بعد أن عرفنا تأثير رأس المال الاجتماعي على حياة الطالب، دعونا نلقي نظرة على كيفية بناء رأس المال الاجتماعي الخاص بك لتحقيق الفائدة لنفسك.

بناء رأس المال الاجتماعي الخاص بك

في الجامعة، كان لدي نظام دعم جيد في صورة مستوى صحي من رأس المال الاجتماعي. كما ذُكر من قبل، يمكن أن يساعدك رأس المال الاجتماعي على:

- مواجهة المواقف الملحة بصورة أكثر فاعلية.
- إتباع السلوك الذي يؤدي بك إلى النجاح الأكاديمي.
- فهم المادة الأكاديمية أسرع عن طريق حل المشكلات بصورة جماعية.

بينما لم يكن لدي أية فكرة تصورية عما كنت أفعله في الجامعة (من حيث رأس المال الاجتماعي)، فبالتفكير فيما مضى أعتقد أن ثلاثة مكونات رئيسية شكلت نظام دعم لي وساهمت في تكوين رأس المال الاجتماعي الخاص بي ونجاحي الأكاديمي. هذه المكونات هي أصدقاء الدراسة والأصدقاء والعائلة. فيما يلي، نلقي نظرة على كل من هذه المكونات واحدة تلو الأخرى.

أصدقاء الدراسة

من الممكن أن يكون أصدقاء الدراسة نظام دعم شديد الفاعلية عندما يتعلق الأمر بالتطلعات الأكاديمية. كان لدي مجموعة أساسية من الأصدقاء كنت أذهب معها إلى المكتبة بصفة دورية؛ ليس بالضرورة للعمل في مجموعة (لم نفعل ذلك سوى مرة واحدة أو مرتان في الشهر لبضع ساعات لمناقشة بعض الموضوعات) ولكن لندرك أننا لا نذاكر بمفردنا. من الممكن أن يساعدك هؤلاء الأصدقاء على تحمل المتطلبات الأكاديمية المتعلقة بدرجتك العلمية حيث أنكم تمرون بنفس الموقف وتواجهون نفس الصراعات وبالتالي ستدعمون بعضكم البعض.

مع أصدقاء الدراسة، كنت غالبًا ما أتحفز للعمل باجتهاد أكبر. في الأوقات التي لم أكن أعمل فيها باجتهاد كاف، كانوا يوبخونني للتكاسل في العمل. على سبيل المثال، في الفصل الدراسي الأخير من عامي الأخير، كانت هناك أيام انهض لأترك المكتبة مبكرًا ولكني كنت أعود للعمل بسرعة مرة أخرى بعدما سخر مني أحد الأصدقاء قائلاً: "لم يمض على وجودك هنا سوى ست ساعات وأنت تغادر مبكرًا. أنت أصبحت كسولاً، مايك!" مثل هؤلاء من أصدقاء الدراسة، بشرط أن يكونوا ممن يعملون باجتهاد أيضًا (أنصحك بأن تجد طلاب أذكى منك ويعملون باجتهاد أكثر منك)، سيساعدوك أيضًا على إتباع السلوك (كالانضباط) الذي يؤدي بك إلى النجاح الأكاديمي.

بينما لم أكن أبدًا الأذكى بين أصدقاء الدراسة، كنا جميعًا نتمتع بنقاط قوة فريدة ونقاط ضعف. كمجموعة، يمكننا فهم مادة في الدورة الدراسية أسرع مما حاولنا فهمها منفردين. هذا لا يعني أنه عندما كنت لا أفهم أمرًا ما أسرع إلى أحد أصدقاء الدراسة الذي فهمها. بل، في نطاق المجموعة يوجد بيننا شفرة غير منطوقة أي عندما يسمح الوقت، يفضل أن تستهلك

كل الوسائل قبل أن تسأل صديقًا للمساعدة. بهذه الطريقة، احترم كل منا وقت الآخر ولكننـا كنا دائمًا على استعداد لتقديم يد المساعدة.

الأصدقاء والعائلة

يقدم أصدقاء الدراسة أساليب متعددة من الدعم. إلا أنـه لا ينبغـي أن تـنسى أنـه مـن الممكن أيضًا أن يشكل أصدقاؤك العاديين - والأهم من ذلك عائلتك - مكونـًا حيويـًا في نظـام الدعم الخاص بك. عندما يشكل العمل الأكاديمي ضغطًا كبيرًا عليّ، لديّ دائمًا أصدقاء يمكننـي الخروج ليلاً معهم. على الرغم من أنـه نـادرًا مـا كـان أصـدقاء الدراسـة حريصـين عـلى ليـال الطلاب النمطية، كانت دائرة علاقاتي الاجتماعية متنوعة بصورة كافية لدرجة أن كـل أسـبوع كانت هناك مجموعة يمكنني قضاء ليلة معها خارج المنزل. اكتسب أصدقاء دراسة ولكن نوع دائرة علاقاتك الاجتماعية واكتسب أصدقاء يمكنك اللجوء إليهم في أمور بخلاف الدراسة.

بالإضافة إلى الأصدقاء، كانت عـائلتي داعمـة لي إلى أبعـد الحـدود. لا يسـعني أن أؤكـد بصورة كافية كم ساعدني هذا الدعم خلال الجامعة بدءًا من الأوقات التي ينقصني فيها المال إلى مجرد الدردشة مع والدي عن تقدمي فوجود العائلـة إلى جـانبي أمـدني بالـدعم الـذي لم يكن حتى لأصدقاء الدراسـة أو أصـدقاء الجامعـة ليسـتطيعوا أن يقـدموا مثلـه. حـافظ عـلى التواصل مع عائلتك وستتمكن من تلقي الدعم الذي كثيرًا جدًا ما تحتاجه سواء كـان معنويـًا أو غيره.

ملخص

النقطة الأساسية الخامسة لتحقيق النجاح الأكاديمي هي أن يكون لديك نوع من أنظمة الدعم أثناء الجامعة. في هذا الفصل رأينا كيف أن المكونات الثلاثة لهذا النظام (الأصدقاء والعائلة وأصدقاء الدراسة) ستساعدك على مواجهة تحديات حياة الطالب وأتباع السلوك الذي يؤدي بك إلى النجاح الأكاديمي. بصفة خاصة، سيساعدك أصدقاء الدراسة أيضًا على فهم المحتوى الأكاديمي بمعدل أسرع بكثير مما لو كنت تتعامل مع دراساتك بمفردك. أيضًا، لاحظ أنه ليس من الضروري أن ينحصر نظام الدعم في المكونات الثلاثة المذكورة. فقد تجد، على سبيل المثال، معلم شخصي ودود يساعدك خلال تقدمك في الجامعة. أو قد يمكنك أن تستفيد من خدمات الاستشارة والتوجيه المجانية المتاحة في معظم الجامعات. باختصار، ابن نظام مناعي وتمسك به وسيكون الطريق للحصول على تقدير امتياز أقل صعوبة.

الجزء الثاني

الاستراتيجيات

إتقان مهارات الذاكرة

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: مارك بورتون

الدرجة العلمية: رياضيات

المعهد: جامعة مانشستر

"جرب أساليب متنوعة. السر في تذكر الأمور بالفعل هو التكرار دون مساعدة (أي يمكنك تذكر أي شيء في كل وقت دون تلقين). أيضًا، استمع دائمًا إلى الموسيقى. في ذهني اكتشفت أنه إذا أمكنني التذكر/ العمل أثناء تشتيت انتباهي بالاستماع إلى الموسيقى سأتمكن من فعل ذلك في الامتحان دون التشتيت حيث يكون كل انتباهي مشغولاً بإجابة الامتحان. نصيحة أخرى هي مقارنة الامتحانات السابقة للوصول إلى أوجه تشابه كاستعدادك لشكل الامتحان الفعلي."

خبراء الذاكرة

أُعجِب الطلاب كثيرًا جدًا ببونكومبانو دا سينا، أستاذ إيطالي من القرن الثاني عشر في جامعة بولونيا (نفس المدينة التي نشأت فيها صلصة البلونيز)، لما بدا أنه نشاط ذاكرة استثنائي. خلال ثلاثين يومًا، استطاع أن يحفظ الأسماء الكاملة لخمسمائة طالب وكذلك مسقط رأسهم (Carruthers، 2008: 139). قد يبدو ذلك غير معقول ولكن بالعودة بالزمن أكثر إلى الوراء نجد قدرات ذاكرة أكثر روعة. على سبيل المثال، استطاع مترودوروس سيبسيس - كاتب يوناني من القرن الأول الذي يعتقد أنه شخصية بارزة أساسية في تطوير أساليب الذاكرة - حفظ محادثات كاملة وتكرارها على مسامع الناس حرفيًا (O'Brien، 1993). في الواقع، عندما لم يكن هناك وجود للورق كما نعرفه اليوم، لم يكن غريبًا أن نجد خطباء وشعراء ومحامين وسياسيين بين اليونانيين والرومان القدامى الذين أمكنهم حفظ خطب وتشريعات وكتب كاملة وغيرها من الأعمال الأدبية عن ظهر قلب وسردها وقتما يشاءون بدقة تامة.

يمكن التعرف على مزيد من أمثلة خبراء الذاكرة في العصور الحديثة. توجد قصة ممتعة بصفة خاصة متعلقة باكتشاف خبير ذاكرة روسي شاب يدعى شيريشفسكي (معروف بـ (ش) في الدوائر الأكاديمية؛ Luria & Bruner، 1987). في عمر التاسعة والعشرين، عمل صحفيًا وفي اجتماع مجلس إدارة التحرير، بينما كان يقوم قرناؤه بكتابة ملاحظات مؤقتة، وقدم المحرر كميات كبيرة من المعلومات، لم يكتب (ش) أي شيء. كل ما فعله هو الاستماع. قرر المحرر، الذي لاحظ هذا السلوك العجيب عدد من المرات من قبل، مواجهته. بنهاية المواجهة، اندهش كل من المحرر و(ش) لأسباب مختلفة. كان (ش) مندهشًا من تعرضه للتوبيخ وكان مذهولاً من أن الآخرين احتاجوا إلى كتابة أية ملاحظات. كان المحرر، على الصعيد الآخر، مصدومًا من رؤية أن (ش) استطاع بدون أية ملاحظات إعادة سرد محتوى الاجتماع بالكامل حرفيًا بدقة متناهية! تخيل أنك كنت أيضًا تمتلك هذه الذاكرة أو ربما مجرد جزء منها، فقط حتى يمكنك التفوق في بعض الامتحانات. في هذا الفصل، سنكتشف كيف يمكنك استغلال بعض هذه القدرات.

من المتوسط إلى المتميز

هل تعتقد أنه لا يستطيع القيام بعمليات الذاكرة سوى الأفراد الموهوبون بالفطرة أو ربما الذين يتميز مخهم بتركيب مختلف فحسب؟ إذا كنت كذلك، إذًا، تفضل بقراءة الفصل الثاني مرة أخرى لتذكر نفسك كيف أن مثل هذا الاعتقاد من شأنه أن يمنعك من استغلال إمكانياتك. في الواقع، لا يوجد تقريبًا حد لكم المعلومات التي يستطيع المخ الاحتفاظ بها في الذاكرة طويلة المدى. فبمجرد وجود المعلومة في المخ، يتم حفظها بشكل دائم. يمكننا جميعًا أن نتمتع بذاكرة استثنائية بشرط أن نمارس أسس الذاكرة السليمة ونكتسب الخبرة في فن الحفظ (الأساليب التي سيتم شرحها بعد قليل). إذا كنت لا تعتقد أنه بإمكانك تحسين ذاكرتك، ربما يقنعك أكثر عالما النفس اللذان بحثا لإثبات ذلك في الثمانينيات.

في عام 1982، أوضح كيه أنديرز، وهو باحث رائد في مجال الخبرة، إلى جانب زميله وليام تشيس، أنه من الممكن تدريب طالب جامعي يتمتع بمعدل ذكاء متوسط ليكتسب مهارات ذاكرة استثنائية تشبه كثيرًا تلك التي يتمتع بها خبراء الذاكرة (Ericsson & Chase، 1982). في هذه الدراسة، تم تدريب طالب جامعي، اسمه الرمزي (س ف)، لأكثر من 230

ساعة على مهمة استرجاع قائمة رقمية على مدار دورة دراسية مدتها عشرون شهرًا. هذه المهمة تختبر قدرة المرشح على تذكر مجموعة من الأرقام. يتم قراءة تسلسل من الأرقام العشوائية على المرشح بسرعة رقم واحد في الثانية؛ إذا تذكر المرشح أو المرشحة التسلسل الكامل بصورة صحيحة، يتم إضافة رقم آخر في التسلسل التالي. يتم تكرار ذلك حتى الوصول إلى حد معين ويطلق على ذلك استرجاع القائمة الرقمية.

بدأ (س ف) باسترجاع قائمة مكونة من سبعة أرقام (المستوى الذي يستطيع الشخص العادي تحقيقه). هذا يعني أنه بإمكانك أن تقرأ عليه سبعة أرقام بسرعة رقم واحد في الثانية ويمكنه تذكرها جميعًا بدون أي نوع من أنواع التدريب، استمر (س ف) الذي كان متحفزًا جدًا في تجربة وسائل مختلفة يعلمها لنفسه بنفسه آملاً أن يجد طريقة لتذكر أرقام أكثر. في البداية، حاول طريقة البروفة. وهذا يشمل مجرد تكرار التسلسل في ذهنك حتى تحفظه (بصورة تشبه ما يقوم به أغلب الطلاب من حشو أذهانهم بالمعلومات). إلا أن هذه الطريقة قد لا تمكنه إلا من تذكر تسلسل مكون من تسعة أرقام. لم يبدأ أداؤه في مهمة استرجاع القائمة الرقمية في التقدم سريعًا إلا عندما بدأ استخدام الروابط (التي سيتم شرحها لاحقًا). في أعلى مستوى له، أمكنه أن يسترجع قائمة من الأرقام مكونة من اثنين وثمانين رقم! أوضحت هذه الدراسة أنه من خلال الخبرة والممارسة، استطاع الطلاب العاديين بالفعل تحسين ذاكرتهم عمليًا لتصل إلى مستوى ذاكرة عبقري. إذا كان (س ف) استطاع تحقيق هذا الأداء، يمكنك أنت أيضًا تحقيق ذلك. في القسم التالي سنتطرق إلى عدد من الأساليب التي يمكنك استخدامها لتعزيز ذاكرتك.

دروس من خبراء الذاكرة

يشير توني بوزان، خبير رائد في المخ والتعليم، إلى أن أسرار اكتساب ذاكرة مثالية هي التخيل وإنشاء روابط (Buzan، 2006). كل أمثلة خبراء الذاكرة التي قرأت عنها في هذا الفصل (بما فيها الطالب الجامعي الذي درب ذاكرته للوصول إلى هذه الدرجة من التميز) استخدموا شكلاً من أشكال إنشاء الروابط والخيال النشط. يفصل كتاب بوزان بعنوان "استخدم ذاكرتك" عددًا من أساليب إنشاء روابط ووسائل تنشيط الخيال. باستخدام بعض منها، استطعت أن أحسن ذاكرتي وأن أتعامل مع الامتحانات بثقة متزايدة. على الرغم من أن أساليب الذاكرة

المذكورة في كتاب بوزان تتجاوز نطاق هذا الفصل، سنلقي نظرة على بعض المبادئ الأساسية التي من الممكن عند استخدامها في أبسط صورة لها أن تعزز ذاكرتك لدرجة ملحوظة.

إنشاء روابط

أول هذه المبادئ هي إنشاء روابط. عندما نتلقى معلومات جديدة، نتذكرها بصورة أسهل إذا كانت متعلقة بشيء نعرفه بالفعل. على سبيل المثال، إذا طلبت منك أن تتذكر الأرقام 314365999، قد تأخذ وقتًا أطول قليلاً لحفظها إذا لم تستخدم سوى طريقة البروفة أي تكرار التسلسل في ذهنك حتى تحفظه. على صعيد آخر، لاحظ ما يلي: 314 تشبه Π (باي - 3.14) و365 هو عدد أيام السنة و999 هو رقم هاتف الشرطة في بريطانيا. يمكنك حتى تحويل التسلسل إلى جملة: "واحد باي في السنة لـ الشرطة." لهذا التمرين القدرة على أن يكون له تأثيرًا أقوى على ذاكرتك طويلة المدى. تلك هي قوة الروابط.

التخيل

المبدأ الثاني هو التخيل. نحن نجد أن تذكر الأمور الخاصة وغير المعتادة يكون أسهل، لماذا؟ لأنها تستولي على مخيلتنا بشكل واضح. إذا مررت بفيل زهري اللون يرقص، لن تنساه أبدًا لأنك لم تمر أبدًا من قبل بفيل زهري اللون يرقص. كل ما هنالك هو أن مخنا يجد سهولة أكبر في تذكر الأشياء التي تحفز حواسنا وتثير مشاعرنا. على سبيل المثال، في إحدى وحدات القانون في دورتي الدراسية، تذكر كل الطلاب فعليًا قضية دونوغو وستيفنسن [1932]. هذا لأنها تتحدث عن أن إحدى العميلات مرضت بعد مشروب زنجبيل من زجاجة احتوت على بقايا قوقع ميت! باختصار، كلما أثير خيالنا كلما تذكرنا.

إنشاء الروابط والتخيل

الأمثلة المشار إليها سابقًا اختيرت لتصوير نقطة ما بصورة ملائمة. في الحقيقة، المعلومات التي يجب عليك تذكرها في امتحاناتك لن ترتبط بسهولة مع أي شيء تعرفه من قبل ولن تستولي على مخيلتك بسهولة. وكما هو الأمر، عندما تبدأ تعلم أمر جديد أو تريد المراجعة، ابذل دائمًا جهدًا واع لإنشاء روابط حية وتخيلية بما تعرفه من قبل. سيحتاج الأمر إلى جهد ولكنه سيحفظ المعلومات في ذاكرتك طويلة المدى بصورة أكثر فاعلية. فكر في المثال التالي المأخوذ من إحدى وحدات المالية التي درستها في الجامعة.

في السوق الهابطة، يشهد سوق الأوراق المالية انخفاضًا ويشعر المستثمرون بثقة أقل في النفس كما يزداد لديهم الشعور بالتشاؤم والخوف. في السوق المتصاعدة، يتمتع المستثمرون بثقة أكبر ويؤدي التنبؤ بارتفاع الأسعار في المستقبل إلى انتعاش سوق الأوراق المالية. إذا كنت حديث العهد بالمالية، كيف ستتمكن من تذكر تأثير (ارتفاع أو هبوط) السوق المتصاعدة أو السوق الهابطة؟ إحدى الطرق السريعة لتذكر هذه المعلومة الجديدة هي استخدام الروابط والتخيل. اقترح علينا المحاضر ما يلي. في مصارعة الثيران، عندما يحاول ثور مهاجمة مصارع ثيران مستخدمًا قرونه فإنه يدفعه إلى أعلى، أملاً في دفع المصارع المسكين في الهواء أي انتعاش سوق الأوراق المالية. على صعيد آخر، فإن الدب يهاجم المعتدين عليه بضربات من قبضته ومخالبه إلى الأسفل حيث يهاجمهم بضربهم إلى الأسفل أي هبوط سوق الأوراق المالية. لذلك، ترتبط السوق الصاعدة بهجوم الثور إلى أعلى (ترتفع أسعار الأوراق المالية) بينما يرتبط السوق الهابطة بهجوم الدب إلى أسفل (تنخفض أسعار الأوراق المالية).

أليست هذه طريقة أسهل للتذكر من التعلم عن طريق تكرار التعريفات حتى تثبت في الذهن؟ لأول وهلة، قد تبدو طريقة إنشاء الروابط مملة ولكن يمكنني التأكيد لك أن التعلم بهذه الطريقة يعني أن المعلومات تكون راسخة في ذاكرتك طويلة المدى، حينها سيكون فرصة نسيانها أقل.

في بعض الأحيان، يكون للمعلومات التي تتلقاها في دورتك الدراسية روابط يمكنك تمديدها لتجعل الأمور سهلة التذكر بصورة أكبر كما في مثال الأسواق المتصاعدة والأسواق الهابطة ولكن الآن دعونا نستعرض حالة يبدو فيها وجود وسائل ربط وتخيل أقل.

في سوق الأوراق المالية، هناك أداة مالية تسمى خيار ويمكن أن يكون لديك إما خيار شراء أو خيار بيع. يمنحك خيار الشراء الحق في شراء أحد الأصول محل العقد بينما يمنحك خيار البيع الحق في بيع هذا الأصل. في بداية الأمر، شعر العديد من الطلاب بالارتباك من أيهما يفعل ماذا ويسألون: "هل هو خيار الشراء أم البيع الذي يسمح لك بشراء أم بيع الأصل؟ لجعل الأمور أسهل، أخبرنا المحاضر مرة أخرى بطريقة رائعة للتذكر. عندما تفكر في شراء، فكر في الحرف الأول من الكلمة وهو (ش) وهو الحرف الذي يسبق حرف (ص) وهو الحرف الأول من كلمة "صفقة". عندما تفكر في بيع، فكر في الحرف الأول من الكلمة وهو (ب) وحرف قريب منه وهو (أ). من الممكن أن يكون هذا الحرف هو الحرف الأول في

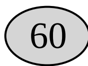
عبارة "استلام أموال". إذًا يكون لدينا حرفا(ش) و(ب) (شراء – بيع) وحرفا(ص) و(أ) (صفقة – استلام أموال). إن التفكير في البيع والشراء بهذه الطريقة يجعل تذكر أي من الخيارين يعطي الحق لصاحب المصلحة في شراء أو بيع أي أصول محل العقد بصورة أسهل. إلا أنه مرة أخرى قد يبدو الأمر مرهقًا نوعًا ما لإنشاء تلك الروابط ولكن إذا دربت خيالك وعثرت على الروابط، ستتحسن ذاكرتك.

تأثير الاختبار

في الوقت الذي يساعدك فيه استخدام خيالك في إنشاء روابط على تشفير المعلومات في ذاكرتك طويلة المدى، أنت تحتاج إلى أن تكون ماهرًا أيضًا في استرجاعها. إحدى أكثر الوسائل فاعلية في تحقيق ذلك هي اختبار نفسك بصورة متكررة. هذا أمر يقوم به العديد من الطلاب الحاصلين على تقدير امتياز. علاوة على ذلك، أوضحت العديد من الدراسات في مجال علم النفس التربوي أنه عندما يختبر الطلاب أنفسهم كثيرًا فيما تعلموه، يتفوقون في الأداء على هؤلاء الطلاب الذين لا يفعلون شيئًا سوى إعادة دراسة المادة التي يمتحنون فيها. تسمى هذه النظرية بتأثير الاختبار (Roediger & Karpicke، 2006). لم يتم التوصل إلى فهم كامل لآليات عمل هذه الظاهرة ولكن يبدو أنه إذا اختبرت نفسك أو خضعت لامتحان موجز، فإن عملية استرجاع المعلومات من ذاكرتك يعزز الصورة الذهنية الموجودة من قبل في المخ. التشبيه الذي كثيرًا ما يستخدم هنا هو ممر المشاة (Pete & Fogarty، 2007). إذا عبرت رقعة من الحشائش كثيرًا بصورة كافية، سيظهر في نهاية الأمر ممرًا دائم للمشاة. يمكن قول نفس الشيء على الذاكرة. اختبر نفسك كثيرًا وستجد استرجاع المعلومات التي تعلمتها أمرًا أسهل.

ملخص

بمقدور خبراء الذاكرة تذكر كتب بأكملها وخطب والعديد من المحادثات حرفيًا بدقة متناهية. وكما اكتُشف في الدراسة المنشورة عام 1982، يمكن أيضًا للطالب المتوسط اكتساب هذه المهارات بشرط أن يمارس بجد من خلال توظيف ثلاثة مبادئ رئيسية في فن الذاكرة وهي إنشاء روابط والتخيل والاختبار المتكرر. هذه هي المبادئ الثلاثة التي ستساعدك على إتقان مهارات الذاكرة التي تمنح قدرة فعالة يستغلها الطلاب الذين يحصلون على تقدير امتياز لمصلحتهم.



7

إدارة المهـام

مقطع من مقابلة
طالب حاصل على تقدير امتياز: نيشي ثاكرار
الدرجة العلمية: إدارة أعمال
المعهد: جامعة برمنجهام

"في عامي الدراسي الأول والثاني، اهتممـت بعمـلي والأنشـطة خـارج المـنهج الـدراسي وكـذلك "اللعب" (أي الخروج) مع أدائي بصورة جيدة في كل من العامين. إلا أنه بحلول العام الثالـث، وجدت الأمر صعبًا جدًا لإدارة هذه الجوانب. كنت أيضًا رئيس جمعيـة تركـز عـلى الوظـائف والتي أصبحت مضيعة للوقت بصورة كبيرة. لذلك، في الفصل الدراسي الثاني من عامي الأخـير، سلمت منصبي لنائب الـرئيس. أعتقـد أنـه في العـام الأخـير مـن الضروري التركيـز كثـيرًا عـلى الدراسة لذلك، كان لها الأولوية وكانت أغلب الأمور الأخرى ثانوية. على الرغم من ذلك، كنت لا أزال أستطيع أن أقابل أصدقائي ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع وأرقص وأذهب إلى الجيم.

نبذة تاريخية عن الوقت (أو الساعات)

من الصعب تخيل وقت لم توجد فيه الساعات، فترة كانت فيها فكرة السـاعات والـدقائق غريبة على الكل. ولكن في يوم من الأيام كان يوجـد هـذا الوقـت. عـلى الـرغم مـن وجـود بشر بـدائيين يفتقـدون إلى الـتحضر، فعنـدما يتعلـق الأمـر بقيـاس الوقـت وتسـجيله اسـتطاعوا أن يتطوروا من خلال الفكرة البسيطة التي تعتمد على العمل خلال النهار والاستراحة خلال الليـل. على الرغم من ذلك، فلابد وأن مجرد الاعتماد على الليل والنهار قـد أثـار عـددًا مـن المشـكلات. كيف يمكن، على سبيل المثال، لشـخص أن ينطلـق في رحلـة صـيد ويعـود إلى المنـزل أو يتقابـل مع آخرين في وقت محدد ومعـد سـابقًا؟ لحـل هـذه المشـكلة، أحتـاج الـبشر إلى طريقـة أكـثر تقـدمًا لتنظـيم الحيـاة وتوجيههـا. ونتيجـة لـذلك، أدى إدراك تغـير طـول الظـلال وفقًـا لوضـع

الشمس إلى اختراع الساعة الشمسية وهي أداة لقياس الوقت باستخدام الظلال ومكان الشمس.

بعد أن اخترعها المصريون القدماء، طور اليونانيون والرومان فيما بعد في عام 263 قبل الميلاد الساعة الشمسية (ICON، التاريخ غير متوفر). وبعد أن أصبحت تستخدم كثيراً (Ward & Folkard، 1996) وبدأت تنظم طريقة العمل ووقته بمزيد من التفصيل والدقة، بدأ بعض ممن هم حديثي العهد بهذه الأدوات التعبير عن تحفظاتهم. في إحدى القصائد، على سبيل المثال، شكا الشاعر الكوميدي وكاتب المسرحيات الروماني بلوتوس من الساعات الشمسية. كانت حجته أن هذا الاختراع كان يتحكم في طريقة حياته فلم يعد الجوع هو ما يملي عليه وقت العشاء فالآن تقرر الساعة الشمسية متى يأكل. لم يعد يسترخ عندما يشعر بالإرهاق لأن الآن الساعة الشمسية تقرر ميعاد استيقاظه ونومه (Mayall & Mayall، 1938).

إدارة الوقت ؟

بينما توجد بعض المبالغة في شكاوى بلوتوس (فأنت تأكل عندما تشعر بالجوع وليس فقط لأن الساعة السابعة مساءً)، لا يبعد العالم الحديث كثيرًا عن هذه الفكرة. على سبيل المثال، تعد ساعات العمل التي تمتد من التاسعة صباحًا إلى الخامسة مساءً أمرًا طبيعيًا ومقبولاً طالما نقر بأن السماء ما زالت زرقاء. بوجه عام، نحن نعمل عندما تقول الساعة إنه ينبغي أن نبدأ العمل (التاسعة صباحًا) ونتوقف عن العمل عندما تقول الساعة إنه ينبغي علينا التوقف عن العمل (الساعة الخامسة مساءً). حمدًا لله فعلى الرغم من ذلك، تمنحك الجامعات الحرية الكاملة في تنظيم يومك. فالمحاضرات ومواعيد الفصول هي العناصر الوحيدة التي تملي عليك نشاطاتك اليومية بينما باقي الوقت فلك الحرية فيه.

كثيرًا ما تتطور فكرة إدارة الوقت في الحرم الجامعي تدريجيًا بصورة تنطوي على إساءة فهم. فبينما تشمل إدارة الوقت مجموعة كبيرة من الأنشطة مثل التنظيم والتخطيط وتحديد أوقات محددة لإنجاز العمل يفرضها الشخص على نفسه، يعتقد بعض الطلاب أن إدارة الوقت تدور حول تحديد قضاء أربع ساعات متواصلة في الدراسة يتبعها ساعتان استراحة ولعب، على سبيل المثال. بغض النظر عن إنجازهم لمهام محددة أم لا، يقيس بعض الطلاب

العمل الذي يقومون به بالساعات التي استثمروها خلافًا للمهام التي أنجزوها فعليًا. إن الاعتماد فقط على هذه الفكرة يؤدي إلى نتيجة واحدة وهي أنك لا تدير وقتك بل هو الذي يتحكم بك!

لذلك أود أن أنزع فكرة العمل بالساعة، للساعة، واستبدل بها فكرة إدارة المهام. هنا، توجد علاقة تبادلية بين الوقت والعمل. بدلاً من الاعتماد على الساعات فقط لتملي عليك إذا ما كنت درست بصورة كافية، ما رأيك بربط ذلك بفكرة تحديد أهداف للانتهاء من مهام محددة مع تأكيد أقل على المدة التي قد تستغرقها؟ إن فكرة السماح للعمل بتنظيم الوقت كما ينظم الوقت العمل ليست جديدة وأدرجت في الواقع مؤخرًا في فكرة متعلقة بإدارة العمل معروفة بـ (ب ع ن ف) وهي اختصار لـ"بيئة عمل هدفها تحقيق نتائج فحسب".

مررت بفكرة (ب ع ن ف) مصادفة في عمل ذي عنوان مميز أعده خبيران سابقان في الموارد البشرية:"لماذا يعطي العمل شعورًا بالتقزز وكيف يمكن التخلص من هذا الشعور". لاحظ أن الكتاب لا يتعلق بإدارة الوقت ولكنه كتاب يعرض الفكرة التي تفيد بأنه في بيئة عمل هدفها تحقيق نتائج فحسب لديك الحرية في فعل ما تريده وقتما تريد طالما تنجز عملك بالفعل (Thompson & Ressler، 2008). يتخلص الكتاب من فكرة أنه يجب علينا الالتزام بمواعيد عمل مكتب صارمة وجداول عمل. بدلاً من ذلك، فهو يقول إنه في مكان العمل، يمكن زيادة الإنتاجية بنسبة 41% عندما يتم تنفيذ فكرة (ب ع ن ف).

من الطبيعي، تعتبر الجامعة (ب ع ن ف) أو بالأحرى(ب د ن ف) أي بيئة دراسة هدفها تحقيق نتائج فحسب) لأنه كونك طالبًا يمكنك فعل ما تريد وقتما تريد. على الرغم من ذلك، ينسى الكثير من الطلاب ذلك وكثيرًا ما يشعرون أنهم مضغوطون للالتزام بجدول مواعيد صارم. إذا لم يكن لديهم جدول، يحاولون إيجاد فكرة غامضة عن إدارة الوقت. يضعون جدولاً يحاولون الالتزام به بكل ما لديهم من قوة فلا ينتهي بهم الأمر إلا إلى الإخفاق بصورة مثيرة للشفقة وفقدان الثقة في قدرتهم على الانضباط. هذه ليست سوى بعض مساوئ أنظمة إدارة الوقت السيئة. كل ما تفعله هو خنق حريتك واستقلالك.

عندما كنت في الجامعة، تبنيت منهج "بيئة دراسة هدفها تحقيق نتائج فحسب" وأعدت صياغة إدارة الوقت إلى ما أطلق عليه إدارة المهام. يوضح القسم التالي كيف يمكن تطبيق ذلك.

تطبيق منهج إدارة المهام

لدى الجامعات جداول للمحاضرات والفصول الدراسية التي مـن المنتظـر منـك الالتـزام بها ولكنك كطالب لديك الحرية أيضًا في تنظيم عملك مع هذه المواعيد وفقًا لما تراه مناسـبًا. إن الأساس في إدارة المهام هو أنه يمكنك القيام بعملك وقتما تريد طالما يتم إنجازه. فيما يـلي أشاركك بعض الأفكار الأساسية عن كيفية إدارة العمل المحدد لك بصورة أكثر فاعلية.

خطط

إنها لفكرة جيدة دائمًا أن يكون لديك فكرة واضحة عن الهـدف عنـدما تبـدأ جـزءًا مـن العمل. بخلاف تخطيط المحتوى الفعلي، ينبغي عليك أيضًا تخطيط كيفية الانتهاء من العمـل نفسه. ها هي طريقة نجحت معي يمكنك تجربتها: خطط لتقسيم عملك إلى مهـام منفصـلة قابلة للتنفيذ وحدد لنفسك موعدًا لإنجاز كل منها تفرضه عـلى نفسـك. (للشـعور بالاطمئنـان، ينبغي عليك أيضًا أن تحدد موعدًا لإنجاز العمل بأكمله مبكرًا عن الموعـد الـذي قـد تحـدده الجامعة لك.) تأكد من الانتهاء من المهـام الصـغيرة قبـل انتهـاء المواعيـد التـي فرضـتها عـلى نفسك ولكن امنحها عدد الساعات التي تحتاجها للإنجاز. عـلى سـبيل المثـال، إذا كـان يجـب علي كتابة مقال من ألفي كلمة يجب تسليمه في غضون ثمانية أسابيع، سأضع مخططًا وأمـنح نفسي، مثلاً، أربعة أسابيع للانتهاء منه. سأخصص في كل أسبوع يومًا لواجب الدورة الدراسـية ويكون هدفي هو الانتهاء من خمسمائة كلمة. بعد أربعة أسابيع، سيكون لدي مقال مكتمـل ولدي أربعة أسابيع أخرى لتهذيبه، إن احتاج.

على الرغم من ذلك، فعند إتباع هذا الأسلوب يجب عليك فعليًا السماح ببعض المرونـة. مع الوضع في الاعتبار أننا كثيرًا مـا نسيء تقـدير الوقـت الـذي يحتاجـه إنجـاز مهـام محـددة (Buehler et al.، 1995)، فمن الحكمة أن نمنح أنفسنا وقتًا أطول. هذا لأنه إذا كانت المهـام كبيرة جدًا واقترب جدًا موعـد إنجـاز العمـل الـذي حددتـه لنفسـك، سـتكون عرضـة للإعيـاء الشديد إذا استمريت في العمل بصورة أكبر مـما يسـتطيع جسـمك تحملـه. لـذا، أفضـل شيء تقوم به هو أن تخطط لمهمة ما وتحدد موعدًا لإنجازها يعطيك فرصة لمراجعتها. إذا انتهيـت مبكرًا، فهذا أمر عظيم! وإذا انتهيت متأخرًا فأنت على الأقل خططت لفترة قصيرة تنقذك.

نفذ

بمجرد أن وضعت خطة للمهام الصغيرة المطلوبة منك ومواعيد إنجازها وموعد إنجاز العمل بأكمله مبكرًا عن التاريخ الذي حددته الجامعة، يجب أن تبدأ في تنفيذ العمل. ولكن احذر فإن التسويف سيكون بانتظارك بعد أن تضع خطتك مباشرة. الطريقة الوحيدة للتغلب على هذا الأمر المؤذي هو ببساطة أن تبدأ في تنفيذ العمل (سنتطرق إلى هذا مرة أخرى في الفصل الثامن). إذا خططت أن تتعلم موضوعًا محددًا في يوم ما، ابدأ فيه مباشرة حتى إذا كنت لا تشعر بالرغبة في ذلك. إذا كان يجب عليك كتابة خمسمائة كلمة، اجلس أمام حاسبك وابدأ كتابة أية أفكار تأتي في ذهنك. أيضًا، اعلم أن الدراسات أوضحت أنه كلما كانت المهمة كبيرة، وكلما كانت مجردة، كلما كان هناك احتمال أكبر لتأجيلها (McCrea et al.، 2008). لتجنب هذه النتيجة، قسم واجباتك إلى أجزاء أصغر ونفذها. حينها فقط سيكون البدء في العمل أسهل من تسويفه. هناك المزيد من المعلومات عن التسويف في الفصل الثامن.

استرح

إن تأدية عملك يؤدي إلى استنفاد كل أنواع الطاقة، لذا، من المهم أن تأخذ راحات منه. بينما هناك أمور مثل النوم تشكل أهمية أكثر مما تعتقد (وسأتطرق إلى ذلك لاحقًا)، أود هنا أن أشير إلى أمر ربما يكون أقل وضوحًا وهو الانغماس في أمر جيد وقديم وصحي ويتسم بالمرح. صحيح إن النجاح الأكاديمي ينطوي على قدر كبير من ضبط النفس والتحكم في النفس وقوة الإرادة - وهي أمور تميز الخريج الحاصل على تقدير امتياز عن الطالب المتوسط - إلا أنه من المهم أيضًا أن تستريح من وقت إلى آخر. في الواقع، أوضحت العديد من الدراسات أن مهارات ضبط النفس والتحكم في النفس قد تنفد (على سبيل المثال، Gailliot & Baumeister، 2007) وهي بطرق ما تشبه العضلات. أي أنها تحتاج إلى تدريب ولكنها تحتاج أيضًا إلى استرخاء. لهذا في إحدى الدراسات فقد الأفراد الذين قاوموا إغراء بسكويت مخبوز طازج الأمل بصورة أسرع في حل مشكلة لاحقة من الأفراد الذين لم يكن لديهم أمور مسبقة منغمسون فيها ليقاوموها (Baumeister et al.، 1998).

إذًا، خذ قسطًا من الراحة من عملك وأفعل شيئًا مرحًا. فقد تجد أنك عندما تعود إلى واجباتك، يمكنك بذل مزيد من ضبط النفس أكثر مما كنت ستعمل عليها طول اليوم دون توقف.

استمر

بخلاف الحصول على استراحات (وهذا يبدو أمرًا متناقضًا)، ينبغي عليك أيضًا أن تستمر في عملك وتهدف إلى أن تحصل على استراحات وفترات توقف عن العمل أقل. لماذا؟يمكن التعرف على الإجابة في علم النفس والاقتصاد السلوكي. شرح دان آريالي، أستاذ في هذا المجال، دراسة رائعة في كتابه "قلب العقلانية رأسًا على عقب"حيث أوضحت النتائج أن الأفراد عانوا أقل عندما لم يوقفوا تجارب مزعجة بشكل متكرر (Ariely، 2011). هذا لأننا لدينا القدرة على التأقلم مع التجارب بحيث يقل الضغط الذي نعاني منه عند المرور بها مع الوقت. في حقيقة الأمر، الحصول على فترات استراحة كثيرة من العمل وفترات توقف عن العمل من شأنه أن يحول دون التأقلم مع طبيعتها التي تتسم بالتحدي. دائمًا ما أجد الأمر أصعب للعودة إلى المراجعة إذا حصلت على فترات استراحة كثيرة وأنا على يقين أنك أيضًا مررت بوقت عندما تركت العمل ووجدت الأمر صعبًا في العودة إليه. لذا، لتكون "معاناتك" أقل، حاول أن تقوم بعملك لفترات ممتدة من الوقت قبل الحصول على فترة راحة.

أكمل

كما هو الوضع مع كل الأمور، التوسط والمرونة ستكونان مفيدتان عند تقرير موعد التوقف عن العمل. في الفصل الدراسي الأخير من عامي الأخير، لم يكن الأمر جديدًا بالنسبة لي لقضاء اثنتا عشر ساعة في المكتبة. لم أكن أشعر بالإرهاق بسرعة لأن موعد الامتحانات النهائية كان قريبًا جدًا والخوف من الفشل ومادة الأدرينالين دفعاني للاستمرار إلا أنه عندما تشعر بالإرهاق وتصل إلى اللحظة التي بالكاد تفهم فيها شيء من المادة الدراسية، يجب أن تترك المهمة التي بين يديك وتستريح. الاستمرار بجسم وذهن مرهقين يأتي بنتائج عكسية. بينما الهدف هو الاستمرار حتى الانتهاء من إحدى المهام، إذا أسأت تقدير الوقت الذي تحتاجه، سيكون من الأفضل إعادة ضبط خطتك والانتهاء في وقت لاحق.

ملخص

كثيرًا ما تكون فكرة إدارة الوقت مضللة وقد تبدو منتشرة بصورة كبيرة قليلاً. على سبيل المثال، البحث على جوجل عن المصطلح "إدارة الوقت" يعطي أكثر من مائة مليون نتيجة. في هذا الفصل، اطلعت على فكرة أكثر بساطة بكثير استخدمتها خلال دراستي في الجامعة وهي إدارة المهام. تدور الفكرة حول تخطيط المهام المطلوبة منك وإدارتها بصورة فعالة والانتهاء منها في الوقت الذي تحدده لنفسك ولكن كما ينبغي قبل الموعد الذي تحدده الجامعة. انس الساعة التي تملي عليك ترتيبات عملك فأنت في جامعة وليس مكتب. لذلك، طالما تنجز عملك في الموعد المحدد، لا يهم متى تؤديه.

8

التســـويـف

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: ليونا نيكول صامويلز

الدرجة العلمية: أدب إنجليزي وأمريكي

المعهد: جامعة كينت

"في الحقيقة وبكل تأكيد، كان تحديد الأولويات هو أداة الإدارة الوحيدة التي استخدمتها وكانت هناك أوقات بالتأكيد كانت دراساتي ليست لها الأولوية. على سبيل المثال، أثناء تولي منصب رئيس النادي الأفريقي الكاريبي التابع لجامعة كينت والذي استمر لمدة عام كامل، كانت دراساتي أمرًا ثانويًا تمامًا. كانت هناك أوقات أيضًا أنتهي فيها من مقالات في الليلة التي تسبق موعد تسليمها. على الرغم من أن أسلوبي الأكاديمي قد يكون غير منظم، كانت هناك أسس حققت نجاحي ألا وهي حضور ندوات ومحاضرات والاستمرار في القراءة. هذان الأمران هما عامل النمو لأي طالب."

وباء خطير

كم مرة طلب منك أداء واجب في الدورة الدراسية وانتهى الأمر بالتأجيل لأيام لأنه كان يبدو أن المهمة كبيرة جدًا أو معاد تسليمها كان يبدو بعيد جدًا؟ عند اقتراب الامتحانات، كم مرة شعرت بالرهبة من كم المراجعة التي تحتاج القيام بها إلا أن الأمر ينتهي بك نوعًا ما إلى تأجيلها حتى آخر لحظة؟ اعتقد، إذا كنت بالفعل مثلي، أن هذا يحدث معك أكثر مما تريد. كلنا نؤجل. في الحقيقة، إذا كان هناك شيء ما يمكنه أن يجمع بين الطلاب مثل الكحول فهو التسويف. إن الوباء خطير حيث يقول العديد من الطلاب إن التسويف يحتل أكثر من ثلث أنشطتهم اليومية (Pychyl et al.، 2000). يشعر العديد منا بالعجز عندما يصاب بذلك الوباء ولا يبدو أبدًا أننا نتعلم كيفية التغلب عليه. وعلى الرغم من ذلك، يوجد

أمل. بإدراك بعض الأساليب الرئيسية للتسويف أولاً، يمكننا اتخاذ عدد من الخطوات للقضاء عليه والتي سوف أشراكها معك في هذا الفصل.

الأسباب

يحدث التسويف لعدد من الأسباب من بينها طبيعة المهمة البغيضة والشعور بالهزيمة وعدم معرفة من أين البدء ويقول البعض عدم وجود الحافز لإتمام عمل معين. إلا أنه حتى مع وجود كل الحوافز المناسبة فإننا كثيرًا ما نخفق. كان لدي كل الحوافز الملائمة للتخرج بتقدير امتياز:جيد جدًا مرتفع على الأقل لضمان الحصول على وظيفة بعد التخرج ولكنني كنت أسوف، أظن أن ذلك كان على نحو خطير. لم أدرك جزءًا من سبب كون العديد منا يكرر نفس الخطأ إلا عندما مررت مصادفة بكتاب دكتور بيتشيل، أستاذ علم نفس مشارك في جامعة كارليتون وخبير في التسويف. في كتابه الصغير "ملخص المسوف"، يشير دكتور بيتشيل إلى أنه من خلال التسويف نتجنب عمليًا المشاعر السيئة المصاحبة للعمل (Pychyl، 2010). على المدى القصير، هذا الأمر يكون مجز حيث إنك تستمتع في الوقت الحالي ببعض الارتياح ويكون الشعور جيدًا عند تأجيل المقال البغيض - ولكن الشعور بالذنب الذي نعرفه جميعًا جيدًا يأتي بعد ذلك. على الرغم من ذلك، فإن المدهش هو أنك إذا درست من قبل دورة دراسية أساسية في علم النفس، ستعرف من تجارب بافلوف المشهورة أنه إذا كان هناك سلوكًا مجز، من المحتمل أن يتم تكراره. وهنا يكمن جزء من المشكلة. فنحن لا نسوف فقط لأن المهمة تبدو بغيضة ومثبطة للهمة فنحن نشعر ببعض الرضا من فعل التسويف نفسه. لحسن الحظ، يمكننا التغلب على أغلب مواطن الضعف هذه حتى، في بعض الحالات، دون الحاجة إلى الاعتماد على الكثير من قوة الإرادة.

وسائل العلاج

نفذ فحسب!

إن أحد المحركات الأساسية للتسويف، كما هو مذكور من قبل، هو ببساطة أن العمل بغيض. وبالتالي، فنحن نؤجل الأمور ونقنع أنفسنا بشكل ما أنه ستكون لدينا رغبة أكبر لأداء العمل عندما يأتي الغد. ولكن أنت وأنا نعلم من خلال الخبرة أنه من السهل جدًا أن يتغير

الهدف في الغد. نحن نستمر في تأجيل الأمور على أمل أنه سيكون هناك وقتًا مثاليًا نكون فيه في أعلى درجات التحفز وعلى استعداد لأداء العمل. لسوء الحظ، هذا "الغد" لا يأتي أبدًا. فـإن "الغد"الذي نستيقظ فيه ليس مليئًا بالتحفيز ولكنه الغد المليء بالذعر عندما يحل فجأة موعد امتحان أو موعد تسليم عمل ما. لتجنب هذا المصير، كل ما عليك هـو المضي في عملك بمجرد أنك تستطيع ذلك عمليًا.

أعلم أنني أقول أمرًا بديهيًا فعندما يتعلق الأمر بأمور يجب عليك القيام بها، من الممكن أن يوفر عليك تطبيق شعار نايكي الذي يقول "نفذ فحسب!" الكثير من الهم. ولكن ليس من السهل دائمًا تنفيذ الأمر البديهي ومسألة التنفيذ فحسب قد تكون صعبة بصورة غير معقولة. على الرغم من ذلك، إذا وضعت في ذهنك التوقع بأنك لن تشعر برغبة أكبر في الغد، على الأرجح ستمضي في عملك على الفور. إذًا، لا تنتظر التحفيز ولا تتوقعه دائمًا. حمدًا لله، من الممكن تمامًا أن تشعر بالتحفيز بعد البدء في عملك خاصة بعد أن يبدأ يتبلور وتتضح معالمه.

كن محددًا

كما أشرت سابقًا، أحد الأسباب الرئيسية الأخرى للتسويف هي عدم معرفة من أين البداية. سواء كان الأمر يتعلق بمراجعة لامتحان آخر العام أو كتابة رسالتك أو التحضير لمقابلة، إذا لم يكن لديك فكرة عن كيفية التعامل مع عملك، فعلى الأرجح ستؤجله. أعلم ذلك ليس من خلال الخبرة الشخصية فحسب ولكن أيضًا من خلال البحث الذي يوضح أنه عند وجود مهام مجردة (أو غامضة) كبيرة فعلى الأرجح سنؤجلها عما إذا واجهنا مهامًا أكثر وضوحًا ذات خطط محددة لكيفية الانتهاء منها (McCrea et al.، 2008). إذًا، فإن إحدى طرق التغلب على التسويف هي تقسيم المهام الكبيرة والأكثر تجردًا إلى أجزاء صغير قابلة للتنفيذ.

أحد الأمثلة الشخصية تتمثل في نجاحي في كتابة هذا الكتاب. في بادئ الأمر، كانت تبدو فكرة كتابة كتاب غامضة بالنسبة لي. أمضيت ساعات عديدة على موقع فيس بوك بدلاً من الكتابة وأجلت الأمر لأيام عديدة لأنني لم أستطع أن أحدد تمامًا كيف أبدأ. ولكن بمجرد أن كان لدي خطة ومخطط لكل الموضوعات المختلفة التي أردت أن أكتب عنها، أصبح التحدي أقل فزعًا. بدلاً من الجلوس وقول "سأعمل على مشروع من ثمانية وعشرين ألف كلمة"، جلست وقلت: "اليوم، سأهدف إلى كتابة خمسمائة كلمة." واستمريت حتى أجعل

الأمر أكثر سهولة وقلت: "اليوم سأكتب خمسمائة كلمة عن موضوع اختيار درجة علمية من خلال مقارنة أكثر المواد صعوبة بأكثر المواد سهولة." من المفترض أن يوجهك تقسيم واجباتك بهذه الطريقة قليلاً ويمكنك من البدء في العمل.

أنشئ روابط إيجابية

قد تكون الدراسة وأداء عمل جامعي أمرًا مملاً في بعض الأحيان. لذا، يكون من الجيد ، على الأقل على المدى القصير، تأجيل العمل. بمرور الوقت قد نبدأ في ربط التسويف بالشعور ببعض الارتياح ولكن هذا بالطبع معاكس لما هو أفضل بالنسبة لنا. لذلك، لماذا لا تنشئ بعض الروابط الإيجابية مع عملية مباشرة العمل؟ إحدى الطرق التي استخدمتها على نطاق واسع للعمل دون تسويف هي أنني عاهدت نفسي إذا نجحت في الانتهاء من قسم من عملي، سأكافئ نفسي بأنني سوف أقوم بشيء مرح. وجدت أن أكثر الأمثلة فعالية على ذلك هو أن أضمن أنه خلال الفصل الدراسي سأقوم بأكبر قدر ممكن من عملي خلال أيام الأسبوع. بهذه الطريقة، يمكنني أن استمتع بكل الأمور المرحة التي أردتها في عطلة الأسبوع.

بالطبع، ليس من الضروري أن تتبنى وجهة النظر الكلية هذه. يمكنك ربطها بوجهة نظر صغيرة. هذا يعني أنه يمكنك يوميًا أن تقرر أنه بعد تسعين دقيقة من العمل باجتهاد تسمح لنفسك بقضاء وقت مرح لمدة عشرين دقيقة على موقع تويتر أو فيس بوك أو أداء أي نشاط مرح آخر بين فترات العمل. يجد بعض الأفراد أن استخدام مؤقت مطبخ رقمي يساعد على التغلب على التسويف. إن مجرد تحديد مدة معينة من الوقت لقضائها في مهمة ما من شأنه أن يلهمك لمباشرتها والاستفادة من الوقت الذي حددته بنفسك بصورة فعالة. عندما ينتهي الوقت يمكنك مكافأة نفسك. وبمكافأة نفسك في كل مرة تتغلب فيها على التسويف، سيحدث أنك تربط سلوك "نفذ فحسب!" بالمشاعر الجيدة التي تنتج ليس من المكافآت الصغيرة فحسب بل أيضًا من النتائج الأكاديمية الإيجابية التي ستحصل عليها.

حالات تشتيت الانتباه: وقود التسويف

في الفصل الحادي عشر، سنتطرق إلى أن العمل منفردًا من شأنه أن يكون أكثر فاعلية من العمل في مجموعة. جزء من سبب ذلك هو أن مزحة بسيطة قد تشتت مجهوداتك. إلا أنه في هذا الفصل نتناول الموضوع الأشمل لحالات تشتيت الانتباه. فحياة الطالب مليئة بها

وكثيرًا ما تكون وقودًا للتسويف. وبدلاً من مباشرة عمل ما، نتحقق من إشعارات حساب فيس بوك الخاص بنا ونقضي أوقات طويلة في محاولة كتابة تحديث جديد جيد للحالة وإرسال رسائل باستمرار باستخدام هواتف البلاك بيري الخاصة بنا ونقضي ساعات على موقع يوتيوب أو مواقع الفكاهة العشوائية من أجل الترفيه. إن عدد الأشياء التي تتنافس لجذب انتباهنا لا حصر لها وعندما يبدو عمل ما مفزعًا و/أو بغيضًا، تجذبنا هذه الأشياء لتمضية الوقت بينما نحاول استجماع الشجاعة والحافز للتعامل مع الواجب المطلوب. كيف يمكننا السيطرة على هذه الأمور التي تسبب تشتيت الانتباه من أجل التركيز بصورة أكبر في عملنا؟ الإجابة مجددًا بسيطة وهي إدارة الأمور التي تسبب تشتيت الانتباه.

ربما يجعل القضاء التام على بعض الطرائف المفضلة لدينا التي تؤدي إلى إضاعة الوقت حياة الطالب مملة جدًا لذا، فإن نصيحتي هنا هي أولاً، كن على دراية بالمدة التي تقضيها في هذه الأنشطة. لم أدرك أنني كنت أمضي حرفيًا عشرات الساعات في الشهر في نشاط لم يضف إلى نجاحي الأكاديمي قيمة كبيرة إلا عندما سجلت المدة التي كنت أقضيها على موقع فيس بوك. ثانيًا، نظم الوقت الذي تخصصه لكل نشاط بفاعلية. بينما لم ألغ أبدًا فيس بوك من حياتي، حددت نظامًا لاستخدامه من خلال غلق الحساب بصورة مؤقتة مع اقتراب امتحانات عامي الأخير. ثم أعدت تنشيط الحساب بمجرد انتهاء الامتحانات.

الجزء الأهم في إدارة الأمور التي تسبب تشتيت الانتباه هو إيقاف أغلبية هذه الأمور لفترة متواصلة أثناء عملك. وكيفية كتابتي لهذا الفصل مثالاً على هذا الأسلوب. أول شيء قمت به هو الخروج من موقع فيس بوك. ثم أغلقت برنامج البريد الإلكتروني الخاص بي وقمت بضبط هاتفي على وضع صامت. أغلقت باب حجرتي وقررت أنني لن أستسلم لأي من الأمور التي تشتت الانتباه حتى أنتهي من كتابة نصف الفصل. حينها فقط يمكنني إعادة الهاتف إلى وضعه العادي وأحصل على استراحة أو أتصفح موقع الويب للحظة لسبب ما. قلل من تعرضك للأمور التي تسبب تشتيت الانتباه ولن تزيد إنتاجيتك فحسب بل سيقل ميلك للتسويف أيضًا.

ملخص

نحن نسوف لأننا نعتقد أننا سنشعر بحماس أكبر لإنجاز العمل في الغد. في أوقات أخرى لأن ما هو مطلوب منا مفزع ولا يوجد لدينا فكرة عن كيفية البدء. وكما عرفنا في هذا الفصل، إننا أيضًا نحقق متعة من تأجيل العمل البغيض حتى يفاجئنا موعد تسليمه. ولكن لكل من هذه الأسباب توجد نصائح من شأنها تقليل التسويف. أولاً، لا تتوقع أن تشعر بتحفز أكبر في غد قد لا يأتي أبدًا. بدلاً من ذلك، باشر عملك الآن. ثانيًا، قسم عملك إلى أجزاء أصغر قابلة للتنفيذ. يوضح البحث أنه كلما كانت المهمة واضحة كلما كان احتمال تسويفها أقل. ثالثًا، كافئ نفسك قليلاً في كل مرة تتغلب على التسويف حتى تنشئ رابطًا إيجابيًا مع مباشرة دراساتك. من خلال تطبيق هذه الأفكار الثلاث، بالإضافة إلى إدارة الأمور التي تسبب تشتيت الانتباه وتدفع إلى التسويف، ستستفيد من الإنتاجية المتزايدة والحصول على تقديرات أفضل في الجامعة في نهاية الأمر.

9

المحاضـرات

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: كيمبرلي هيل

الدرجة العلمية: اقتصاد

المعهد: جامعة نوتنجهام

"عندما كان لدي استراحات بين المحاضرات كنت أذهب إلى المكتبة وأقوم بقراءة ما هو مقترح علينا لمحاضراتي في ذلك الأسبوع أو الأسبوع السابق له. إذا كان لدي استراحة قصيرة كنت أصور الفصول التي لها علاقة بالمادة الدراسية حتى أتمكن من قراءتها أو أركز عليها في المنزل. إذا كانت الاستراحة أطول كنت أقرأ وأدون ملاحظات. استخدمت دفتر يومياتي بصورة كبيرة حتى لا أبتعد كثيرًا عما هو مطلوب قراءته وعن الأبحاث والمقالات المطلوبة. بتنفيذ ذلك كنت دائمًا أشعر أنني أسيطر على الأمور.

لماذا ينبغي عليك الذهاب إلى محاضرات

سواء كنت تكرهها أو تحبها فالمحاضرات جزء من حياة الجامعة ويستحيل تقريبًا الاستغناء عنها. كانت هذه الطريقة في نقل المعرفة مستخدمة لمدة حوالي 800 سنة وأظن أنها ستظل طريقة التدريس الأساسية لعدة سنوات قادمة. لماذا ينبغي عليك أن تسحب نفسك باستمرار من السرير الساعة الثامنة صباحًا لتلحق كل محاضرة تبدأ الساعة التاسعة صباحًا؟ أو تقاوم الرغبة في النوم قليلاً بعد وجبة غذاء شهية ومشبعة للحاق بمحاضرة لمدة ساعتين آخر النهار؟ الأسباب، على الرغم من أنها واضحة نوعًا ما، فهي كثيرًا ما تُنسَى. على سبيل المثال، أكثر الأسباب وضوحًا هي أنك تذهب إلى محاضرة ما لتتعلم ما يفترض أن تتعلمه (Dolnicar، 2004). وإلا كيف يتسنى لك أن تعرف ما الذي ينبغي أن تتعلمه وما الذي لا ينبغي أن تتعلمه؟

بصفة أساسية، الذهاب إلى محاضرة ما يمنحك معرفة أكثر بالاتجاه الذي ينبغي أن تركز دراساتك عليه وغالبًا ما تؤكد المحاضرات هذه النقطة. علاوة على ذلك، فإن الذهاب إلى محاضرة ما يضمن استماعك لكل المعلومات المهمة الخاصة بدورتك الدراسية التي سيلقيها المحاضر. وغالبًا ما يتم عرض معلومات مثل معايير التقييم وكيفية الحصول على درجات عالية. سبب آخر، على الرغم من أنه أقل وضوحًا، هو الجانب الاجتماعي في الذهاب إلى المحاضرات. كما في المدرسة تمامًا، أنت ترى الكثير من أصدقائك كل يوم، وكما ذكر في الفصل الرابع، هذا من شأنه أن يصنع معجزات لتحقيق سعادتك.

على الرغم من ذلك، بينما يكون الذهاب إلى المحاضرات مهمًا في رحلتك إلى الحصول على تقدير امتياز، توجد بعض العيوب التي يجب أن نتناولها. في هذا الفصل، سأناقش هذه المشكلات إلى جانب بعض الحلول الممكنة لها التي من شأنها أن تساعدك على تحقيق استفادة أكبر من محاضراتك.

المحاضرات – المحاضرون – ليسوا مثاليين

هناك أوقات شعرت فيها أنه بإمكاني التحصيل عند الدراسة منفردًا أكثر من التحصيل عند حضور محاضرة طويلة في مساء أشعر فيه بالنعاس. في أغلب الأحيان، تغلبت على الدافع لتفويت المحاضرة وحضرت على أية حال. بينما كان ذلك مفيدًا في بعض الحالات (على سبيل المثال، عندما أعطى المحاضر تلميحات عما سيتم اختباره)، لم يكن الأمر كذلك في حالات أخرى، وكان جزء من السبب هو العيوب المختلفة ونقاط ضعف المحاضرات. في مقال قديم بعنوان "عشرون سببًا مزعجًا لإلقاء محاضرات" بحث البروفيسور جراهام جيبز، مدير سابق لمعهد أكسفورد التعليمي بجامعة أكسفورد، عددًا ضخمًا من الدراسات التي قارنت إلقاء محاضرات بغيرها من وسائل التدريس. وجد أنه بينما تكون المحاضرات فعالة كغيرها من وسائل أخرى إلا أنها ليست أفضل (Gibbs، 1981). على سبيل المثال، قال إن القراءة دون إشراف قد تكون في الواقع أفضل من التدريس وجهًا لوجه عندما يتعلق الأمر بالإلمام بالحقائق.

السلبية وفترات الانتباه القصيرة

بشكل عام، هناك أربعة عيوب رئيسية للمحاضرات سأقدم حلولاً لها من وجهة نظر الطالب. الأول أنه نشاط سلبي إلى حد كبير. فوجود شخص يتحدث إليك دون توقف لمدة ساعة أو ساعتين ليست دائمًا أفضل طريقة للتعلم. في الواقع، يوضح البحث أن الطلاب يؤدون بصورة أفضل عندما يتم إشراكهم بصورة أكبر (Goodman، 24 :1990). ثانيًا، يقل انتباهنا تدريجيًا بسرعة على مدار المحاضرة. تقول الإحصائيات التي كثيرًا ما يعلن عنها باحثون في مجال التعليم إن فترة انتباه الطلاب عشرون دقيقة تقريبًا (MacManaway، 1970؛ Gibbs، 1987). على الرغم من أن هذا لا يفسر الاختلافات الفردية ففيه بعض الصحة. كما تعلم أنت وأنا من الخبرة، إن استمرار المحاضرات لفترة أطول بصورة كبيرة من هذه المدة له قدرة مذهلة على تهدئتنا حتى النوم.

النسيان والفردية والتقدم بخطى ثابتة

الجمع بين نقطتي الضعف المذكورتين من قبل يؤدي بنا إلى العيب الثالث، ألا وهو أن المعلومات المطروحة في المحاضرات غالبًا ما تنسى بسرعة (Cashin، 1985). إذا لم تكن مشاركًا أو كنت مستغرقًا في أحلام اليقظة فببساطة لن تتذكر الكثير. أتذكر خروجي من محاضرات معينة وأنا أسأل نفسي إذا كنت تعلمت شيئًا وكانت الإجابة في بعض الأحيان قاطعة بـ"لا". في هذه الحالات كان من الممكن بسهولة أن أعتبر عنصرًا من عناصر تحديد البيانات كممثلاً للطلاب الذين، في إحدى الدراسات، يعرفون عن دورة علم النفس الدراسية التي درسوها من أربعة شهور سابقة أكثر من مجموعة من الطلاب يتم التحكم فيها لم يأخذوا الدورة الدراسية من قبل بنسبة 8% فقط (Rickard et al.، 1988)! ببساطة، من السهل جدًا نسيان محتوى المحاضرات إذا لم تكن منتبه.

نقطة الضعف الأخيرة التي نتطرق إليها هي أن المحاضرات لا تلبي احتياجات أساليب التعلم الفردية. علاوة على ذلك، فهم يفترضون أن كل الطلاب سيفهمون المادة الدراسية في فترة المحاضرة وهذا الأمر بالطبع غير صحيح دائمًا. بعض الطلاب يستوعبون الأفكار بسرعة بينما يحتاج آخرون إلى وقت أكبر قليلاً. يصعب جدًا على المحاضرين التعامل مع هذه المسألة على الرغم من أنه كثيرًا ما يتم حلها بصورة جيدة من خلال المحاضرات القصيرة والفصول الدراسية التي أنصحك بحضورها دائمًا.

تحقيـق أقصى استفادة من المحاضرات

لحسن الحظ، تتعامل الجامعات مع أغلب هذه العيوب وفي أي معهد تلتحق به ستجد ابتكارات مختلفة لجعل المحاضرات أكثر فاعلية. بينما لا يمكنك تقديم الكثير في الحال للتـأثير على طريقة تقديم المحاضرات لك، سأشاركك عددًا من الأفكار التـي مـن شـأنها أن تسـاعدك على تحقيق أقصى استفادة من المحاضرات.

اقرأ مسبقًا

أحد الأمور التي كنت أود أن أفعلها أكثر أثناء وجودي بالجامعة هو تحضير المحـاضرات. في المرات القليلة التي قرأت فيها بالفعل مسـبقًا وعرفـت مـا الـذي ينبغـي أن أتوقعـه، تابعـت المحاضر. أيضًا، استمتعت بالندوات، التي لم أكن في العادة أحبها. ربمـا يكـون ذلـك لـه علاقـة بحقيقة أننا عادة ما نستمتع بالأمور التي نجيدها. على الرغم من ذلك، من المفيد دائمًا قضاء من عشر إلى خمس عشرة دقيقة على الأقل (ثلاثون دقيقة إذا كنت حريصًا) من حين إلى آخر في تصفح الموضوع التالي الذي سيتم تناوله. بهذه الطريقة، إذا كان المحاضر سريعًا، لن تتـأخر عنه كثيرًا حيث ستكون غطيت بالفعـل بعـض المحتـوى. يعنـي أيضًـا القيـام بـبعض القـراءة المسبقة (التي قد تكون أو قد لا تكون إجبارية) أنه يمكنـك التركيـز عـلى الفروقـات الدقيقـة التي قد لا تكون بالفعل في المذكرات التي معك أو غيرها مـن مصـادر القـراءة (سـيتم تنـاول المزيد عن ذلك لاحقًا).

دون ملاحظات (وراجعها)

لدي صديق يدعى طولو كان دائمًا ما يدون ملاحظات مفصلة أثنـاء الملاحظـات. فبيـنما كانت الملاحظات بغيضة في أحسن الأحوال، إلا أنها كانـت مفصـلة بصـورة كافيـة لدرجـة أن العديد من أصدقائي الآخرين كانوا سريعًا ما يستعيروها عندما تفـوتهم محـاضرة. حتـى الطـلاب الذين نادرًا ما كانوا يعرفون صديقي كانوا يسـألون عـن هـذه الملاحظـات في هـذه الحـالات. وبالتالي فمن غير المثير للدهشة لقد حصل طولو على أعـلى متوسـط للـدرجات عنـد التخـرج وفاز بهدايا مختلفة من الجامعة ونجح في الحصول على عقد عمل في مدرسة لندن للاقتصاد.

ولكن هل تدوين الملاحظات مفيد حقًا لهذه الدرجة؟ حسنًا، يقـول البحـث إن تـدوين الملاحظات مـن شـأنه أن يسـاعد بالفعـل. في الواقـع، إن الطـلاب الـذين يـدونون ملاحظـات

عادة ما يتفوق أداؤهم الأكاديمي على هؤلاء الذين لا يدونون ملاحظات سواء راجعوا الملاحظات بعد ذلك أم لا (Kiewra، 1985). وهؤلاء الذين يراجعون ملاحظاتهم يؤدون بصورة أفضل من هؤلاء الذين لا يراجعون. الأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أن بحثًا آخر وجد أن الطلاب الذين فاتتهم محاضرات ولكنهم استعاروا ملاحظات من صديق أو محاضر وراجعوها كان أداؤهم بالفعل جيدًا مثل الطلاب الذين كتبوا ملاحظاتهم وراجعوها (Kiewra، 1991). إذًا، حاول تدوين مجموعة من الملاحظات المفيدة في كل محاضرة وإذا فاتتك واحدة، اعثر على طالب معه مجموعة من الملاحظات المفيدة لاستعارتها منه. (لعل لديك بالفعل أصدقاء دراسة لديهم استعداد لمشاركتك ملاحظاتهم.)

سجل الملاحظات

يتحدث أغلب المحاضرين بسرعة كلمتين إلى ثلاث كلمات تقريبًا في الثانية، بينما لا يستطيع الطالب المتوسط كتابة إلا حوالي 0.3 إلى 0.4 كلمة في الثانية (.Piolat et al، 2005). نادرًا ما يكون ممكنًا كتابة كل شيء يقوله المحاضر. في الواقع، أوضحت إحدى الدراسات المدهشة في فترة الثمانينيات أن أغلب الطلاب لم يدونوا إلا حوالي نصف الأفكار الرئيسية من محاضرة ما وأقل من ربع المواد الأخرى ذات الصلة (Baker & Lombardi، 1985). إحدى الطرق البسيطة للتعامل مع هذا الأمر هي ببساطة تسجيل المحاضرات. هذا يسمح لك بالاستماع إلى المحاضرة مرة أخرى سواء بصورة غير نظامية (أثناء التواجد بالجيم أو أثناء التنقل في المواصلات أو الطبخ، على سبيل المثال) أو بصورة نظامية حتى تتمكن من تكملة النقاط الفائتة في الملاحظات التي دونتها في المحاضرة. بفضل التكنولوجيا، فإن الحصول على جهاز يمكنه تسجيل المحاضرات صوتيًا أمر رخيص الثمن نسبيًا. يمكنك، على سبيل المثال، استخدام هاتفك المحمول إذا كان عليه برنامج تسجيل صوت.

اتبع الروح وليس فقط الحرف

كما أشرت من قبل، لا يتعين عليك كتابة كل شيء عند تدوين الملاحظات. يمكنك تحقيق استيعاب للمحتوى من قراءة كتاب بصورة أكبر من كتابة كل شيء يقوله المحاضر. كثيرًا ما كان يسخر جوهان جوتليب فيتشت، فيلسوف ألماني كان من ضمن أوائل من تبنوا الأسلوب الحديث في إلقاء المحاضرات، من الأساتذة التي لا يمكنها سوى تكرار ما هو مكتوب بالفعل في الصفحة حتى يراه الجميع (Friesen، 2011). ذلك لأن العادة حتى

القرن الثامن عشر كانت قراءة، أو بالأحرى السرد حرفيًا، نص مكتوب عند نقل المعرفة. ولكن مع ظهور الكتب والطباعة، لم تعد هناك حاجة لذلك. وبالتالي بدأ فيتشت وآخرون في نقل "الروح" وليس "الحروف" في حلقاتهم الدراسية. أي أنهم كانوا يلقون المحاضرات ويضيفون تعليقاتهم وآرائهم الشخصية. لذا، عندما تذهب إلى محاضرة، اجعل هدفك هو التقاط هذه الفروقات الدقيقة التي من المستبعد وجودها في المصادر التي تقرأ منها. (من الأمور المفهومة، قد تكون هذه الفروقات الدقيقة أكثر وضوحًا في المواد الأدبية عن المواد العلمية حيث تكون المحاضرات أقل تشعبًا وأكثر منطقية وتنظيمًا). بالطبع، يكون الأمر أكثر سهولة إذا قرأت قليلاً مسبقًا وغطيت بالفعل المحتوى الأساسي.

اجلس في مكان استراتيجي

من خبرتي، وجدت أنني عندما كنت أجلس في مكان قريب من المقدمة، أكون منتبهًا بصورة أكبر. وأيضًا، كنت أبذل مجهودًا أكبر حتى لا أنام خاصة في المحاضرات الطويلة. هذا لأنني كنت قريبًا جدًا من المحاضرين حتى لا يلاحظوني ويطردوني (كنت استمتع دائمًا عندما أرى قرنائي يشعرون بالحرج والخزي عندما ينادى اسمهم ويطردون). أيضًا، كنت أتحدث قليلاً إلى أصدقائي لأنني مجددًا كنت قريبًا جدًا من المحاضر وكنت لا أريد أن أضرهم بحديثي معهم. ونظرًا لأنني كنت في المقدمة، كنت أشعر بحرج أقل لطرح أسئلة وبذلك ساهمت بصورة أكبر في المحاضرات. لذا، في هذه الحالات حققت بالفعل أقصى استفادة من المحاضرات.

لا أحب الجلوس بالقرب من المقدمة. في الواقع، أفضل أن أجلس بالقرب من المؤخرة أو في أي مكان بالقرب من المنتصف. ولكن بالنسبة لتلك المحاضرات التي كنت أعتبرها ذات أهمية خاصة (مثل محاضرات المراجعة) كنت أحاول أن أجلس بالقرب من المقدمة قدر الإمكان لتحفيز نفسي للتعامل مع المحاضرة بصورة أكثر جدية والانتباه بصورة أكبر. لذلك، نصيحتي لك هي أن تجلس في المكان الذي تشعر براحة أكبر فيه سواء كان ذلك المكان في المقدمة أو بعيدًا في المؤخرة. إلا أنه ينبغي عليك أن تكون مستعدًا لتجربة أماكن جلوس مختلفة لتحديد في أي مكان تحقق أقصى استفادة من المحاضرة. قد يكون ذلك في مكان يحقق رؤية أفضل لسبورة أو شاشة المحاضرة أو مقعد حيث يمكنك سماع المحاضر بوضوح، أو إذا كنت مثلي، مقعد يساعدك على أن تبقى منتبهًا وأقل عرضة لتشتت الانتباه بسبب المحادثات أثناء المحاضرة.

ملخص

تطرق هذا الفصل إلى أهمية حضور المحاضرات. ذكرت أن الذهاب إلى المحاضرات من شأنه أن يسـاعدك على تحديد الأجزاء التي تركز دراساتك عليها. وتطرقت أيضًا إلى أربعة عيوب رئيسية للطريقة الكلاسيكية في إلقاء المحاضرات ألا وهي طبيعة المحاضرة السلبية وفـترة انتباهنـا القصـيرة التـي تبلـغ حـوالي عشرون دقيقة وسهولة نسيان محتوى المحاضرة وعدم قـدرة المحـاضرات عـلى تلبيـة احتياجـات أسـاليب الـتعلم الفردية. بوضع أسباب القلق هذه في الاعتبار، اقترحت عددًا من الحلول. ينبغـي أن تسـاعد القـراءة قبـل المحاضرة على ضمان متابعتك للمحاضر وينبغـي أن يسـاعدك تـدوين الملاحظـات عـلى أن تبقـى نشـيطًا ومنتبهًا وكذلك مساعدتك عـلى الاسـترجاع. إن تسـجيل المحـاضرات مـن شـأنه أن يسـاعدك عـلى تكـوين ملاحظات دقيقة ومكتملة. وإتباع روح المحاضرة من شأنه تقليل الحاجة دائمًا إلى متابعة كل شيء يقولـه المحاضر مع تحديد الفروق الدقيقة التي من الممكن أن تدفعك للحصول على درجات أعلى. وأخـيرًا، فـإن الجلوس في مكان استراتيجي من شأنه أن يساهم في زيادة الانتباه والمشاركة.

10

الجسـم والعقـل

مقطع من مقابلة
طالب حاصل على تقدير امتياز: كاثرين ألين
الدرجة العلمية: مسرح ودراسات أداء
المعهد: جامعة واريك
"أنا صغيرة في السن بصورة كافية لأعيش وأنا أعمل باجتهاد واستمتع بوقتي في الأجازات وإلى حد ما، هذا ما فعلته. إلا أن الحصول على سبع ساعات على الأقل من النوم أمر لا يشغل بالي كثيرًا. فهذا يجعل أيامي أكثر إنتاجية وإمتاعًا.
أحد الأمور التي أدهشتني في العام الأول [في الجامعة] هو أنني كنت الوحيدة التي كان يبدو أنها تتناول ثلاث وجبات في اليوم. كان يبدو أن الآخرين ليس لديهم نظام في تناولهم للطعام! لذا، ربما ساعدني تناول طعام صحي نسبيًا في مواعيد منتظمة على أن أكون يقظة."

الاعتناء بنفسك

العقل السليم يحتاج إلى جسم سليم. هذا يعني أنه من أجل تحقيق أفضل أداء أكاديمي ينبغي أن تهدف إلى الحفاظ على لياقتك والحصول على نوم كاف وإتباع نظام غذائي صحي. في عامي الأخير، تعودت على الجيم وكنت أتردد عليه من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. فقضاء وقت على المشاية ورفع الأثقال جعل فترة المراجعة العصيبة بالقرب من نهاية العام أقل رتابة ومللاً. كنت أشعر دائمًا أيضًا بطاقة أكبر بعد العرق ومن خبرتي إذا كان جسمك سليمًا، يكون عقلك كذلك سليمًا. في هذا الفصل، سأكشف لك كيف أن الاعتناء بجسمك من شأنه أن يمنحك عقلاً نشطًا. ولكن قبل متابعة الحديث، حتى لا أتعرض لدعاوى قضائية، تذكر دائمًا أن تستشير طبيبًا قبل الاشتراك في أي نشاط بدني عنيف.

مما رسة التمارين الرياضية

وأنا أكتب هذا الفصل، كنت قد عدت لتوي من جلسة في الجيم لمدة نصف ساعة. أجد أن النشاط البدني يساعدني على تخفيف الضغط ويحافظ على مستوى أعلى من التركيز الذهني خاصة وأنا أجهز لجلسة مراجعة بغيضة أو أكتب مقالات طويلة، أو كما في هذه الحالة، أكتب كتابًا. بخلاف الفوائد البدنية الواضحة (فمن لا يرغب في جسم رائع؟)، يكشف البحث العلمي حاليًا عن أنه يمكن الحصول على فوائد أكثر بكثير إذا حافظت على لياقتك. لنستعرض بعض هذه النتائج.

إدارة الضغط

أول هذه الفوائد هي إدارة الضغط. توضح الدراسات أن الأفراد الذين يمارسون تمارين رياضية مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل يشعرون بضغط أقل بصورة ملحوظة من هؤلاء الذين يمارسون تمارين رياضية بصورة أقل (Hassmén et al.، 2000). في الواقع، يبدو أنه توجد علاقة عكسية بين مستويات الضغط والنشاط البدني أي كلما مارست تمارين رياضية كلما كنت أقل عرضة للضغط. بينما يحاول بعض الأفراد استخدام التمارين الرياضية كوسيلة للتنفيس عن الضغط (يمكنني تصور شخص يدمر جراب الملاكمة بعد مروره بحدث مزعج)، من المهم ملاحظة أن الدراسات في هذا المجال عادة ما تصف ممارسة التمارين الرياضية كإجراء وقائي في مقابل إجراء تصحيحي. لذا، بينما قد لا يجعلك ضرب جراب الملاكمة بالضرورة تشعر بتحسن، فإن المشاركة في أنشطة بدنية قد يعني أنك أقل تفاعلاً مع المواقف التي تسبب ضغط وأنك تتخلص سريعًا منها. أيضًا، توضح الدراسات أن التمارين الرياضية الخاصة بالقلب والأوعية الدموية، بصفة خاصة، تبدو أنها أكثر وسائل تخفيف الضغط فاعلية (Kravitz، 2007).

زيادة الحالة المزاجية الإيجابية

اتضح أن الفائدة الثانية من ممارسة التمارين الرياضية (والأيروبك بصفة خاصة) هي أنها تزيد من الإحساس بالاستمتاع بحالة مزاجية إيجابية مع أيضًا تقليل الإحساس بحالة مزاجية سلبية (Kravitz، 2007). لا عجب أن العداؤون يشهدون بـ "ارتفاع حالتهم المزاجية" بعد الجري لمسافات طويلة. إلا أن أحد الأمور التي ينبغي ملاحظتها هي أن

الدراسات في هذا المجال تشير إلى أن تحسين الحالة المزاجية في الغالب يحدث إذا ركزت على أهداف تنمية شخصية (Fox، 1999). لذا، بدلاً من مجرد الذهاب إلى الجيم كل أسبوع ومواجهة نفس التحديات، ركز على الجري لمسافة أطول قليلاً أو بصورة أسرع قليلاً أو حمل أثقال أثقل قليلاً. إن تحقيق هذه الأهداف الصغيرة سيرفع من حالتك المزاجية ويبني ثقتك في قدرتك على النمو والتحسن وهذا مكون أساسي في تكوين عقلية النمو المشار إليها في الفصل الثاني.

تأثيرات مضادة للاكتئاب

اتضح أن الفائدة الثالثة هي أن التمارين الخاصة بالقلب والأوعية الدموية والمقاومة (الوزن) لها تأثيرات مضادة للاكتئاب. في الواقع، في إحدى الدراسات اتضح أن ستة عشر أسبوعًا من ممارسة مرضى يعانون من اكتئاب حاد للتمارين الرياضية كان له نفس تأثير تناول دواء سرتالين المضاد للاكتئاب (Ströhle، 2009). إلا أن هذا يوضح بالفعل أن أعظم الفوائد تأتي بعد فترة ممتدة. لذلك، ينبغي أن يكون ممارسة التمارين الرياضية أمرًا تستمر في أدائه خلال أعوامك الأكاديمية من بدايتها إلى نهايتها وبعدها. في حالتي، أستمر في ممارسة التمارين الرياضية حتى اليوم وأنوي أن أستمر في ذلك لأطول فترة ممكنة.

تقليل القلق

قد تكون فترة الامتحانات إحدى أكثر الفترات قلقًا حيث لا يكون لديك وقت قصير إلا للمراجعة. على الرغم من ذلك، ينبغي أن تخصص وقتًا لممارسة بعض التمارين الخفيفة إلى المتوسطة. هذا لأن البحث يوضح أن ممارسة الأيروبك من شأنه تقليل حالة القلق والشعور بالتوتر وعدم الارتياح. مجددًا، تتحقق أعظم الفوائد للأفراد الذين يتخذون التمارين الرياضية كنشاط دائم في حياتهم أي أن التأثيرات المفيدة العظيمة تحدث عندما تمارس التمارين الرياضية لمدة عشر إلى خمسة عشر أسبوعًا على الأقل (Kravitz، 2007).

تحسين صحة المخ

تتعلق الفوائد الأخيرة بذكائك. على الرغم من أن إدراكنا للمخ لا يزال محدودًا، يشير الكثير من المؤلفين والباحثين في مجال وظائف الأعضاء إلى أن النشاط البدني من شأنه تعزيز صحة المخ والوظيفة الإدراكية (Kramer et al.، 2006). تشير النتائج إلى أن ممارسة التمارين

الرياضية بصورة دورية من شأنه تحسين الذاكرة النشطة والقدرة على أداء مهام متعددة وكذلك القدرة على التعامل مع الشكوك والظنون. علاوة على ذلك، اتضح أن ممارسة الأيروبك من شأنه تعزيز الابتكار بعد ثلاثين دقيقة فقط من الممارسة. وتقرر أيضًا أن هذا التعزيز يستمر لمدة ساعتين على الأقل بعد ممارسة التمارين الرياضية (Blanchette et al.، 2005؛ Bronson & Merryman، 2010). لذا، فإن الذهاب إلى الجيم قبل البدء في ذلك المقال قد يكون في صالحك.

النظام الغذائي

في عامي الأخير، استهلكت على الأرجح حوالي مائة جناح فراخ وخمس عشرة بيتزا من الحجم العادي وستين علبة من المشروبات الغازية، مقارنة بالوجبات السريعة، حوالي ثلاثين تفاحة فقط. كان نظامي الغذائي بعيدًا تمامًا عن كونه مثاليًا ولكن عندما أمكنني ذلك، كنت دائمًا أضيف قليلاً من السلطة وأشرب كثيرًا من المياه وحاولت تجنب تناول الوجبات السريعة في العشاء. كطالب قد يكون من الصعب جدًا إتباع نظام غذائي صحي لأن الغذاء الصحي عادة ما يكون أغلى ثمنًا من الوجبات السريعة أو ببساطة يستغرق وقتًا أطول للتحضير. على الرغم من أنني لست خبير تغذية - ولست بالتأكيد في موقف إعطاء نصائح خاصة بالتغذية - يوضح العلم أن الوجبات السريعة من شأنها أن تؤثر سلبيًا على أداء المخ (Gómez-Pinilla، 2008). على صعيد آخر، بعض الأغذية من شأنها تعزيز القدرات الذهنية مثل الذاكرة والتركيز. للاستفادة من ذلك، حاول التأكد من أن نظامك الغذائي يشتمل على بعض الأغذية التالية:

- **أسماك زيتية** (على سبيل المثال السالمون والتونة الطازجة) أو عين الجمل وفاكهة الكيوي: هذه الأغذية غنية بالأحماض الدهنية الأوميجا 3 التي من شأنها تحسين التعلم والذاكرة (Science Daily، 2008).

- **فاكهة وخضراوات:** هذه تحتوي على مضادات الأكسدة التي تحسن العمليات الإدراكية (القدرة على التفكير، Zinczenko، 2009). وهي تحتوي أيضًا على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والحديد وهي كلها مفيدة للمخ.

- **المياه:** تشكل المياه 75% من المخ. وحتى يعمل المخ بأقصى إمكانياته، يحتاج إلى الترطيب

بصورة جيدة. هذا يضمن إمداد المواد المغذية بصورة فعالة والتخلص من السموم.وكلما كان مخك مرطبًا بصورة أفضل، كلما كان تركيزك أفضل (Stylianou، 2010).

لا أقول إنك لتحصل على تقدير امتياز يجب أن تصبح مهووسًا بالنظام الغذائي، فهذا ليس بالضرورة. على الرغم من ذلك، إذا حسنت نظامك الغذائي، ستتحسن قدراتك الذهنية. وإذا كان هذا التحسن هو الفرق بين طالب يحصل على تقدير امتياز: جيد جدًا مرتفع وامتياز، فلا أجد سببًا لعدم رغبتك في شرب المزيد من المياه أو تناول مزيد من الفاكهة والخضراوات.

الكحول

الاعتدال هو السر في استهلاك الكحول. في الواقع، يوضح البحث أنه كلما يتقدم بك العمر، يرتبط استهلاك الكحول بصورة معتدلة بالمهارات الإدراكية والذاكرة المعززة (Hanson، التاريخ غير متوفر؛ .Rodgers et al، 2005). بمعنى آخر، ليس بالضرورة أن تمتنع تمامًا ولكن قلل الشرب لدرجة السكر. إن تناول شراب لذيذ من وقت إلى آخر قد يكون أمرًا ممتعًا ولكن ينبغي أن تلاحظ أن الإفراط في الكحول لفترة طويلة قد يؤدي حرفيًا إلى تقليص مخك والتسبب في تلف حاد في الأعصاب (وفقًا للمعهد الوطني لتعاطي الكحول والإدمان على الكحول، 2004).

على الرغم من أن هذه هي التأثيرات على المدى الطويل، يأتي القلق الرئيسي المباشر للطلاب على هيئة حالات صداع ناتجة عن شرب الكحول التي قد تؤدي بك إلى فقدان فائدة يوم كامل من العمل بتركيز وربما أكثر إذا أسرفت في إقامة الحفلات. بالتالي، راقب كمية ما تستهلكه وإذا اضطررت للإسراف في الشرب، افعل ذلك خلال الفترات التي تحتاج إلى عمل أكاديمي أقل خلال العام مثل الفصل الدراسي الأول والثاني.

النوم

سأكون كاذبًا إذا قلت إنني لم أسهر حتى الرابعة صباحًا قط لا لشيء سوى لأحضر محاضرة الساعة التاسعة صباحًا في نفس اليوم. وأنا متأكد أنك يمكنك تذكر أوقات مررت فيها بشيء مماثل، ربما الحصول على قسط أقل من النوم. أتذكر في إحدى الحالات أنني قضيت أربع وعشرين ساعة كاملة في العمل على واجب في الدورة الدراسية كان موعد تسليمه في

اليوم التالي في منتصف النهار. يمكنني أن أقول لك إن الأمر كان بعيدًا تمامًا عن كونه لطيفًا وفي النهاية لم أؤد بصورة جيدة كلما كان بالإمكان. على سبيل التسلية، فمن المحتمل أن يكون أدائي الذي كان أقل من أن يكون رائعًا نتيجة كوني ثملاً. هذا لأنه اتضح أن البقاء متيقظًا لمدة سبع عشرة إلى تسع عشرة ساعة أو أكثر يعيق جسمنا وعقولنا بنفس الطريقة التي يعيق بها تركيز كحول بالدم بنسبة 0.10% (Williamson & Feyer، 2000؛ الحد القانوني للسكر على الطرق في المملكة المتحدة هو 0.08% حاليًا). بدون الحصول على قسط كاف من النوم، يتأثر إدراكك وذاكرتك وتركيزك سلبيًا. لذا، حاول دائمًا قدر الإمكان أن تحصل على قسط جيد من نوم الليل. فهذا قد يعزز أيضًا قدرتك على تكوين رؤى وهو ما يعتبره الباحثون المكونات الأساسية في التعلم والابتكار والاكتشاف (Stickgold& Walker، 2004). إذا كنت تعاني مع إحدى الأفكار الأكاديمية، فإن التروي في التفكير فيها قد يكون هو كل ما تحتاجه لحل المشكلة المحيرة.

ملخص

في هذا الفصل نظرنا إلى كيفية الاعتناء بصورة أفضل بجسمك وبالتالي بعقلك. للقيام بذلك، حدد وقتًا لممارسة التمارين الرياضية وسوف تستمتع بالعديد من الفوائد التي تدفعك إلى النجاح الأكاديمي. بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية ينبغي أيضًا أن تحاول أن تتبع نظامًا غذائيًا صحيًا وأن تقلل من جرعات الكحول التي تتناولها وأن تحصل على قسط كاف من النوم. لم أعرض أية استراتيجيات أكثر تفصيلاً هنا لأن بعض الطلاب يفضلون فصول الرقص على المشاية الرياضية وآخرون يفضلون تناول فاكهة وخضراوات أكثر من الأسماك بينما يستطيع آخرون تدبير أمورهم بالحصول على ست ساعات فقط من النوم ليلاً، على خلاف ما يوصى به كثيرًا وهو سبع إلى ثمان ساعات. إذًا، اكتشف من بين هذه التصنيفات (ممارسة التمارين الرياضية والنظام الغذائي وجرعات الكحول والنوم) حلاً يراعي ما ناقشه هذا الفصل مع تلبية تفضيلاتك الشخصية.

بنيـة الدراسـة

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: نيشي ثاكرار وسابيال حنيف

الدرجة العلمية: إدارة أعمال واقتصاد

المعهد: جامعة برمنجهام

"بوجه عام، أفضل أن أراجع وأكتب مقالات بنفسي. على الرغم من ذلك، فمازلت أرى أنه من المفيد مناقشة بعض المواد مع آخرين."

"أحد الأمور التي ساهمت في مساعدتي على الحصول على تقدير امتياز هو العمل مـع مجموعة من الأفراد المجتهدين والذين يؤدون بشكل جيد في الامتحانات. فلن يدفعك ذلك إلى العمل باجتهاد أكبر فحسب لمواكبتهم لكنه سيكون أيضًا بمثابـة مصـدر رائـع للمعرفة في حالة وجود بعض الأمور التي لا تفهمها."-

ليس من الضروري أن تذاكر في المنزل

كنت أؤدي 80-90% من عملي الأكاديمي في الجامعة. كنت نادرًا ما أمضي وقتًا في المنزل وأنا أعمل على واجب للدورة الدراسية أو أراجـع. كـان يـتم الانتهـاء مـن العمـل بالكامـل في الحرم الجامعي لأنه ببسـاطة بالنسـبة لي كـان ذلـك هـو أفضـل بيئـة للعمـل.إن الأمـر مثـل الذهاب إلى جيم. عندما أحاول أن أتمرن في المنزل، لا أشعر بالتحفيز الكبـير وينتهـي بي الأمـر بأداء فاتر في الجلسة إلا أنني عندما أذهب إلى الجيم أشعر بتحفيز أكبر لبذل المزيد لأنني في بيئة يعرق فيها كل من في المكان –بغض النظر عن محاولة إبهار الفتاة الجذابة التي يتصادف وجودها بالمكان والتي ينتهي بها الأمـر إلى الجـري عـلى المشـاية الرياضـية لفـترة أطـول مـما يمكنني في أي وقت مضى!

غالبًا ما يكون الأمر أسهل لتشعر بالتحفيز في بيئة الجيم. وبالمثل، فمن المنطقي أن تجد

بيئة مكافئة لمزاولة دراساتك. من المهم أن تجد هذا المكان حيث سيؤدي إلى بذل الجهد في المجال الأكاديمي والتحفيز. من الممكن أن يتشتت انتباهك في المنزل في بعض الأحيان (إكس بوكس والتليفزيون والأصدقاء والعائلة). لذلك، نصيحتي هي إذا كان الوضع كذلك، قلل من حجم العمل الجامعي الذي تقوم به في المنزل وبدلاً من ذلك أكثر من الكم الذي تؤديه في بيئة تكون أكثر ملائمة. فعلى الرغم من كل شيء، ينبغي أن يكون المنزل مكانًا للراحة.

لنلق نظرة الآن على بعض الاعتبارات التي ينبغي التفكير فيها فيما يتعلق ببيئة الدراسة.

تحديد مقر لدراستك

مكاني المفضل للدراسة كان منطقة هادئة في الدور الثالث من مكتبة الجامعة. كانت توجد بعض المكاتب بالقرب من النافذة وهذا هو المكان الذي كنت أجلس فيه تقريبًا كل يوم لمدة الأسابيع الستة المكثفة التي سبقت امتحانات عامي الأخير. أحببت ذلك المكان. كان به مكاتب كبيرة الحجم وكان هادئًا وكان به نوافذ لتوفير هواء منعش وأشعة الشمس. أيضًا، عادة ما كان أصدقاء الدراسة يتواجدون في نفس الدور في حالة إذا كان لدي أي استفسارات. كان هذا مقر دراستي وكنت دائمًا أكثر إنتاجية هناك من المنزل أو أي مكان آخر. ينبغي عليك أيضًا أن تجد لنفسك مقرًا للدراسة لتعمل فيه. قد تحتاج إلى التجربة قليلاً قبل اكتشاف الموقع المثالي ولكن بمجرد اكتشافه ستشعر بتحسن في إنتاجيتك.

إن مقر الدراسة المثالي سيكون المثال الذي يكون به أقل قدر ممكن من مصادر تشتيت الانتباه. قد يكون أيضًا ضمن أكثر الأماكن انعزالاً في الحرم الجامعي. على سبيل المثال، في عامي الثاني جربت تقريبًا كل المباني ولكنني في نهاية الأمر استقريت في الدور الثالث من مكتبة الجامعة لأنه كان بعيدًا عن المنطقة المشتركة وكان هادئًا ولا يوجد به مصادر لتشتيت الانتباه ومريحًا. لاحظ، على الرغم من ذلك، أنه ليس بالضرورة أن يكون مقر دراستك مكتبة الجامعة. أي مكان يمكنك العمل به براحة لساعات دون توقف ودون التعرض لمصادر تشتيت الانتباه يكون مكانًا مثاليًا. إذا كنت تعيش في مدينة أو دولة مختلفة وتريد المراجعة في أجازاتك، يمكنك أيضًا استخدام مكتبة محلية. أي مكان تختاره أنجز أقصى عمل يمكنك القيام به قدر الإمكان حتى عندما تعود إلى المنزل يمكنك أخذ راحة والاستمتاع.

حضور معتاد

كان مقر الدراسة الخاص بي مثل مكتب عمل بالنسبة لي. خلال أجازات عيد الفصح كنت متواجدًا من يوم الاثنين إلى الأحد في الساعة التاسعة صباحًا كل يوم. وفي نهاية الجلسة (كان ذلك عادة في أي وقت بين الخامسة مساءً والثامنة مساءً) كنت أذهب إلى المنزل ولا أقوم بأي عمل مهما كان فكانت أوقات المساء بدون عمل لأفعل ما أرغب به. تلك هي نصيحة أخذتها من كال نيوبورت، خريج متفوق من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ومؤلف أحد كتبي المفضلة، "كيف تفوز في الجامعة" (Newport، 2005). إن الانضباط والالتزام المطلوب منك للذهاب إلى مقر دراستك كل يوم من الساعة التاسعة صباحًا لن يأتي إلا بالعادة.

كملاحظة جانبية، من الممكن أن يصبح مقر دراستك مثل بيت ثاني لك مع اقتراب الامتحانات. على الرغم من أن الأيام القليلة الأولى التي تحاول فيها الذهاب إلى مقر دراستك باستمرار ستكون صعبة، فبمجرد مرور أسبوع أو أسبوعين، يصبح الأمر عادة ويبدو الحضور أمرًا عاديًا لدرجة أن تفويت بعض الأيام سيكون أمرًا غريبًا. كمثال، كانت هناك أوقات خلال أجازات عيد الفصح أخذت فيها يومًا أجازة وشعرت أن الأمر فعلاً غريب. هذا لأنني وصلت لنقطة أن الأمر أصبح عاديًا للاستيقاظ في الثامنة صباحًا والذهاب إلى مكتبة الجامعة بدلاً من البقاء في السرير. مع ضمان أخذ قسط من الراحة، إذا أمكنك الذهاب إلى مقر دراستك بشكل دوري للعمل يومًا بعد يوم، سيتحسن أداؤك الأكاديمي بصورة هائلة.

التحليق منفردًا

يحب الكثير من الطلاب المراجعة في مجموعة ولكن بعد ثلاث سنوات من التجربة، يمكنني أن أقول لك إن هذا ليس مفيدًا دائمًا كالعمل منفردًا. إن الاجتماع في مجموعة ينتج عنه كل أنواع المساوئ التي تتمثل بشكل رئيسي في المزاح الذي غالبًا ما يعتقد أنه غير مؤذ. إن محادثة عارضة هنا وهناك تؤدي في آخر الأمر إلى ضياع دقائق وفيما بعد ساعات في موضوعات ليست ذات صلة. قد يقول البعض إنه في مجموعة يمكنك مناقشة موضوعات وبذلك تتعلم أسرع (أنا أوافق) ولكن تخيل موقفًا عندما يستمر كل شخص في طرح أسئلة ومقاطعتك أثناء الدراسة أو أنت تقاطع آخرين أثناء عملهم. إن قضاء وقتك كله في الدراسة في مجموعة يعد بيئة مناسبة لهذه العراقيل. للتقليل من هذه العراقيل، أوصيك بقضاء جزء لا بأس به من وقتك في العمل منفردًا.

لاحظ أنني عندما أقول "منفردًا" لا أعني أنك تعزل نفسك تمامًا عن كل أصدقائك (تذكر، أصدقاء الدراسة مهمين). ولكن على الأقل حدد مكانًا بعيدًا عن مجموعات كبيرة من الطلاب. لا بأس تمامًا أن يكون أصدقاء الدراسة وغيرهم من الأصدقاء يعملون بجانبك. على الرغم من ذلك، من المهم أن تقضي وقتًا أطول في التركيز على متطلبات عملك الفردي. في حالتي، عمل أغلب أصدقاء الدراسة في نفس الدور ولكن، كما ذكرت في الفصل الخامس، كانت هناك قواعد ضمنية للسلوك. كنا لا ننهض لنسأل بعضنا البعض أسئلة إلا عندما كنا نشعر أننا استنفدنا كل الوسائل الأخرى في محاولة الوصول إلى إجابة. حينها فقط كنا نقاطع بعضنا البعض. كان هذا دليلاً على الاحترام لوقت بعضنا البعض ونظرًا لأن أوقات المقاطعات كانت في أضيق الحدود، كانت الأسئلة دائمًا تلقى ترحيبًا وكانت الإجابات تعطى بحرية. لا شك أن العمل الجماعي قد يكون مفيدًا ولكن الكثير منه من شأنه أن يؤخرك. لذا، كدليل صارم، أجعل هدفك قضاء 80% من وقتك وأنت تعمل منفردًا و20% وأنت تعمل في مجموعة لمناقشة موضوعات وأفكار.

ملخص

من المهم العمل في بيئة تساعدك على التركيز والإنتاجية عند المراجعة أو العمل لإنجاز واجـب في الـدورة الدراسية. في هذا الفصل، أشرت إلى أن تجد مكانًا به أقل قدر من مصـادر تشـتيت الانتبـاه يكـون هادئًـا ومريحًا. اجعل هذا المكان مقر الدراسة الخاص بك بالذهاب إليه باسـتمرار كـما كنـت سـتفعل مـع عمـل مكتبي. اقض على الأقل 80% من وقتك في العمل منفردًا والـ 20% الأخـرى في مناقشـة موضـوعات وأفكـار مع أصدقاء في بيئة مماثلة. انته من أغلب عملك في مقـر دراسـتك وينبغـي أن يكـون لـديك القليـل مـن العمل لأخذه إلى المنزل وهو المكان الذي ينبغي أن تهدئ فيه أعصابك وتستريح.

12

الدورة الدراسيـة

مقطع من مقابلة

طالب حاصل على تقدير امتياز: كاثرين ألأين وليونا صامويلز

الدرجة العلمية: مسرح ودراسات أداء وأدب إنجليزي وأمريكي

المعهد: جامعة واريك وجامعة كينت

"أعتقد أنه في أي مجال دراسي من المهم استخدام إبداعك في العمل الذي تقوم به حيث على الأرجح يحب الممتحنون والمعلمون أن يتحمسوا لرؤية شيء مختلف."

"كخريج في مجال الإنسانيات، كان هناك دائمًا مجالاً لوجود فروق دقيقة وللابتكار. لم تكن الذاكرة مهمة جدًا ولكنها العلاقات الجديدة التي يمكنك إقامتها بين النصوص في تلك اللحظة."

أفكار باقية

في الصيف قبل عامي الأكاديمي الأخير، وقع بين يدي مصادفة كتاب رائع عن التسويق بعنوان "أفكار باقية". حتى تلك اللحظة، كنت قد كتبت مقالاتي وعملت واجبي للدورة الدراسية بطريقة عشوائية نوعًا ما. بطريقة ما كنت دائمًا أحصل على درجات عالية وإذا سأل أي شخص كيف فعلت ذلك، كنت أجد صعوبة في التعبير عن أسلوبي. إلا أنه عند قراءة ذلك الكتاب، اتضح لي كل ما كنت أفعله طول الوقت. سيفصل هذا الفصل الأساليب والمبادئ التي اتبعتها للحصول على درجات عالية في الدورة الدراسية وأخيرًا الحصول على أعلى درجة لي في العام في رسالتي.

النجاح في الدورة الدراسية

يدور كتاب "أفكار باقية" حول نقل أفكارك بأكثر طرق فاعلية ممكنة وهو يدور حول كيفية أن تجعل أفكارك باقية. وفقًا للمؤلفين، تشيب ودان هيث، تبقى أفكارك عندما تكون

سهلة الفهم وسهلة التذكر بصورة كبيرة ويمكنها الحث على إحداث تغيير في الرأي والسلوك (Heath & Heath، 2007). تخيل لو أن دورتك الدراسية تتمتع بهذه الصفات، بلا شك ستحصل على تقديرات أعلى. عندما تكتب مقالاً أو أي واجب في الدورة الدراسية لهذا الشأن، فإنك تنقل بصورة أساسية فكرة أو حجة. بتطبيق المبادئ المحددة في هذا القسم، ستحقق أفكارك تأثيرًا أكبر وهذا سيؤدي في نهاية الأمر إلى الحصول على تقديرات أعلى.

يقدم كتاب "أفكار باقية" ستة مبادئ أساسية لتساعدك على أن تجعل رسائلك أكثر تأثيرًا وهذه المبادئ هي: البساطة وعدم التوقع والواقعية والمصداقية والمشاعر والقصص. وهذه تمثل الاختصارات (ب ت و م م ق). بينما تدور المبادئ حول الأفكار بوجه عام، فقد تبنيتها بطريقة حيث فسرتها وطبقتها على عملي في الجامعة. إن طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانيات محظوظون هنا بمعني أن تفسيري للمبادئ يأتي في صورة يمكنك بسهولة كبيرة تطبيقها على واجبك في الدورة الدراسية. بالنسبة لطلاب العلوم الطبيعية أو المواد التي تتطلب كتابة مقالات أقل ومشروعات تعتمد على المعامل بصورة أكبر، اقترح أن تستمر في قراءة الأفكار ولكن فكر في طرق يمكنك تعديلها لتتلائم مع طبيعة عملك في الدورة الدراسية. سأتطرق إلى كل مبدأ من مبادئ (ب ت و م م ق) واحدًا تلو الآخر.

البساطة

تعامل ببساطة مع عملك في الدورة الدراسية وليس باستخفاف ولكن كما يشير مؤلفو "أفكار باقية" ببساطة كأنك تقول مثل وليس جملة رنانة. على سبيل المثال، المثل الذي يقول "المال هو أساس الحياة" مقتضب وينقل رسالة عميقة ومعقدة. يستطيع الشخص حرفيًا أن يكتب مئات الآلاف من الكلمات عن فكرة هذا المثل إلا أنه يمكن أيضًا ضغط هذه الرسالة في أربع كلمات فقط. عندما كنت اكتب مقالاتي، كنت دائمًا ابحث عن مثل هذه الأناقة في الأسلوب. على الرغم من أن عملي كان بعيدًا تمامًا عن أن يكون مادة ترقى إلى قيمة المثل، أدى الجهد وحده إلى تحقيق مستوى من الوضوح والبساطة التي لم تهدد تفاصيل العمل الأكاديمي. كانت تقريبًا دائمًا ما تؤدي أناقة الأسلوب تلك إلى الحصول على درجات ممتازة.

ولكنك قد تسأل "كيف يمكنني أن أتعامل ببساطة في دورتي الدراسية بدون الاستخفاف بها؟" حسنًا، أولاً، أن تكون واضحًا ومختصرًا في كتابتك يسمح لك بالتخلص

من الأشياء التافهة التي تسبب التشتت والتي تزيد تعقيد الأفكار التي يتم التعبير عنها. ثانيًا، يمكنك التبسيط بدون الاستخفاف من خلال استخدام المخططات- وهو مصطلح في علم النفس يطلق على أي شيء يجعل تعلم فكرة جديدة أمرًا أكثر سهولة من خلال ربط الفكرة بشيء معروف من قبل (مماثلاً جدًا لفكرة إنشاء روابط التي تطرقنا إليها في الفصل السادس). يمكنك شرح ذرة من خلال ربطها بالنظام الشمسي، على سبيل المثال، أو يمكنك من وقت إلى آخر استخدام الحكايات الطريفة أو حتى الأمثال المشهورة لتصوير فكرة ما.

على سبيل المثال، في عامي الأول كنت بالفعل أطبق فكرة المخططات. في أحد المقالات الأكاديمية الأولى التي كتبتها كان يجب علي إجابة سؤال عن كيف تم عرقلة السعي نحو فكرة محاسبية واحدة بسبب الحاجة إلى فكرة أخرى. لتصوير صعوبة "المقايضة"، بدأت مقدمة المقال بالمثل الروسي: "إذا طاردت أرنبين فلن تمسك بأحدهما". بهذا المثل، ضغطت فكرة أساسية في مناقشتي المكونة من ألف كلمة في ست كلمات! في مقالات أخرى، احتوت بعض المخططات التي استخدمتها على رسوم بيانية وحكايات طريفة وروابط بأفكار أخرى. إذا لم تكن متأكدًا من أن استخدام مثل هذه المخططات مقبولاً في دورتك الدراسية، استشر محاضريك وسيرشدوك إلى ما يمكنك وما لا يمكنك استخدامه.

لاحظ أنني لا أقول إنه ينبغي أن تملأ مقالاتك بأمثال، فهذا قد يكون في غير صالحك. كل ما أقوله هو أنه إذا كان لديك فكرة معقدة لتناقشها، اكتشف وسائل لجعلها أسهل في الفهم.

عدم التوقع

ما علاقة المسيح بالمحاسبة؟ هذا أول تفكير طرأ على أذهان الأفراد الذين قرؤوا الفصل الأول من رسالتي. وللرغبة في معرفة المزيد، استمروا في القراءة وبدأت الإجابة عن السؤال تتكشف تدريجيًا. عندما تكتب مقالاً، أو تنتج أي شكل آخر من أشكال العمل في الدورة الدراسية، أنتج دائمًا شيئًا مختلفًا قليلاً لإدهاش القراء وإثارة اهتمامهم. هذا ما تدور حوله فكرة عدم التوقع. إذا وجد المحاضر واجب يخرجه من حالة الملل التي يشعر بها عند تصحيح مئات المقالات الأخرى المتشابهة، فمن المحتمل أن يكافئ الكاتب بشرط ألا يكون/تكون خارج الموضوع وألا يكون/تكون كتب/كتبت شيئًا ليس له علاقة بأي شكل من الأشكال بالعمل المطلوب.

الواقعية

تدور الواقعية حول تقريب أفكارك إلى جمهورك. فهي تـدور حـول جعـل الفكـرة شـيئًا محسوسًا كما لو كان شيئًا يستطيع جمهورك الوصول إليه ولمسه. يشير كتـاب "أفكـار باقيـة" مباشرة إلى أن أفضل مثال للواقعية يتضح في الأمثال. "لا تحكم عـلى كتـاب مـن غلافـه" مثـل سهل الفهم وسهل ربطه بأمور أخرى لأن كل شخص يعلم ماهية الكتاب. هؤلاء الـذين كثـيرًا ما يشترون كتب يمكنهم إنشاء روابط أكثر بالمثل لأنهم مـروا بتجربـة شراء منشـور لـه غـلاف رائع ولم يجدوا فيه سوى محتوى رديء.

لزيادة تأثير أفكارك في الدورة الدراسية والإجابات عن المقـالات، تـذكر دائمًـا أن تجعلهـا محسوسة. لتحقيق ذلك، ارفع درجة ربط الجمهور بأفكارك. على سبيل المثال، في أحـد مقـالاتي الأكاديمية عن أكبر مخطط بونزي معروف، وضحت أهمية الرقم خمسـين مليـار دولار الـذي أخذهم برني مادوف عن طريق الاحتيال من خلال الإشارة إلى أن ذلك المبلـغ يسـاوي تقريبًـا إجمالي الناتج المحلي لكرواتيا ويمكنه تمويل تكلفة الحرب على العـراق التـي دفعتهـا المملكـة المتحدة بمعدل عشرة أضعاف وكان كافيًا لبناء ستين مستشفى جديـدة عاليـة المسـتوى مثـل تلك التي بجانـب جـامعتي. هـذا جعـل الـرقم واقعيًـا بصـورة أكـبر واسـتطاع القـارئ إدراك ضخامته بسهولة.

على الرغم من ذلك، فالواقعية لا تدور فقط حول إدراك أهمية الأرقام. في الدورة الدراسية، يجب عليك دائمًا التأكد من أنك تجاوب عـن الأسـئلة المطروحـة فيهـا بطريقـة مبـاشرة قـدر الإمكان. عندما كنت أكتب رسالتي، كانت أعظم نصيحة تلقيتها مـن مشرفي هـي التأكـد مـن عرض موقفي بشكل واضح والإجابة عن السؤال. بصراحة، عدم التصريح مباشرة بموقفك تجاه قضية ما لن يجعلك تحصل على درجات عالية.

إحدى الطرق الأخرى لزيادة واقعية إجاباتك هي أن تشير دائمًا إلى الآثار المبـاشرة التـي قد تؤثر على القراء أو واقعهم. على سبيل المثال، على الرغم من أن رسالتي كانت إلى حد كبير نظرية ومجردة، ناقشت في الفصل الأخير الآثار المباشرة على العالم الواقعي. اجعـل واجبـك في الدورة الدراسية ومقالاتك أكثر واقعية من خلال إنشاء تلك الروابط وستكون في طريقك نحـو الحصول على درجات أعلى.

المصداقية

لا يتوقع المحاضرون منك، كطالب بالجامعة، أن تنتج نظريات عظيمة جديدة . إلا أنهم يتوقعون منك أن تستفيد من الأدب في مجال دراستك حتى يمكنك تكوين آراء وأفكار سليمة. لذلك، فإن الإشارة إلى مؤلفين معروفين في مجالك يعد أسرع وأسهل طريق للمصداقية - وهو الأمر الذي يجعل الأفراد يصدقون أفكارك وحججك. الأمر لا يختلف عن صناعة الموسيقى حيث يجعل الفنانون موسيقاهم أكثر تأثيرًا من خلال الاعتماد على الأفكار الفنية الخاصة بمن جاءوا قبلهم. للتوضيح، فإن أشر مغني موسيقى R&B الفائز بجائزة جرامي ما كان ليكن أشر بدون مايكل جاكسون. وبالمثل، مايكل جاكسون ما كان ليكن مايكل جاكسون بدون جيمس براون. وجيمس براون ما كان ليكن جيمس براون بدون راي تشارلز.

لتقديم واجب ممتاز في الدورة الدراسية، ينبغي أن تستفيد من أسماء معروفة في مجالك وغيرها من المجالات ولكن دون ارتكاب أكثر جريمة مفزعة وهي مجرد النسخ واللصق. وبالتالي، فإذا كان أشر قلد مايكل جاكسون تمامًا بدون إضافة بصمة جديدة خاصة به، لكانت مصداقيته ذهبت أدراج الرياح وكذلك مبيعات ألبوماته. إن المصداقية الحقيقية أمرًامهمًا في كل عمل تنتجه. تحرى المصداقية من خلال التأكد من أن تكون واسع الاطلاع في موضوع مناقشتك. حينها فقط يمكنك الكتابة من موضع سلطة والاستشهاد عند الضرورة من عدد من المصادر ذائعة الصيت لدعم حججك.

المشاعر والقصص

ليس بالضرورة أن يكون هذان المبدآن الأخيران مرتبطين. من الممكن أن يكون لديك مشاعر في الدورة الدراسية دون أن يكون هناك قصة وأحيانًا- على الرغم من أنها أقل تشويقًا – يمكن أن يكون لديك قصة دون مشاعر. ولكن ما المقصود بالضبط بالمشاعر والقصص؟ وفقًا لمؤلفي كتاب "أفكار باقية"، المشاعر هي ما يدفع قراءك للاهتمام بينما القصص هي ما يحث قراءك على التصرف.

من خبرتي، يمكنك أن تحصل على نتائج ممتازة دون استخدام هذين المبدأين (لذا جمعتهما معًا) ولكن استخدامهما بفاعلية من شأنه أن يؤدي إلى نتائج مدهشة. في درجتي العلمية (محاسبة ومالية)، أعطى المحتوى فرصة ضئيلة لتحفيز المشاعر حيث كان أغلب ما ركزنا عليه

ذو طبيعة تقنية. إلا أن هذا التقييد لا ينبغي أن يمنعك من محاولة إضافة لمسة بشرية إلى عملك. إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها تحقيق ذلك هي أن تسأل نفسك كثيرًا لماذا ينبغي أن يهتم أي شخص بما تقوله. هذا، بالطبع، يعود بنا إلى مبدأ الواقعية أي تحديد الآثار الملموسة لحججك على واقع الشخص الذي يقرأ عملك.

ملخص

لمدة ما يقرب من عامين حصلت على تقدير عال في الدورة الدراسية دون أن أعلم حقيقة ما الـذي كنـت أفعله. مع العام الثالث، وبعد قراءة كتاب عن التسويق، أدركت ما كنت أفعله طول الوقت. كنت أحصل على نتائج ممتازة في أغلب مقالاتي لأنها كانت بسيطة وتتميز بعدم التوقع والواقعية والمصداقية كما أنها كانت تضم قصص وحكايات طريفة. طبقت كلها إستراتيجية (ب ت و م م ق) المذكورة في كتـاب "أفكـار باقية". طبق بعض هذه المبادئ أو كلها في دورتك الدراسية وسترى أنت أيضًا تحسنًا في درجاتك.



13

الامتحانات

مقطع من مقابلة
طالب حاصل على تقدير امتياز: مارك بورتون وإبراهيم طولولوب
الدرجة العلمية: ماجستير في الرياضيات ومحاسبة ومالية
المعهد: جامعة مانشستر وجامعة برمنجهام وكلية لندن للاقتصاد
"أعتقد أن الامتحانات تتعلق بصورة كبيرة بالأسلوب والذاكرة. لهذا الغرض، كنت دائمًا محظوظًا بتمتعي بذاكرة جيدة تحت الضغط، مما ساعدني كثيرًا."
"[للمراجعة] أحصل على كل المعلومات عن وحدة محددة في صفحة A4 واحدة وأراجعها بطرق عديدة مختلفة. إن تعليمها لأخي الصغير يساعد على ترسيخها في ذهني وكذلك التحدث مع الأصدقاء والعائلة عن الموضوع."

أساليب الامتحانات

من الممكن أن تكون الامتحانات مرهقة للأعصاب ولكن إذا حضرت بدرجة كافية سترتاح الأعصاب وسيكون أداؤك مميزًا.قد تبدو هذه النصيحة بديهية ولكن من المذهل أن الكثير من الطلاب ينتهي بهم الأمر بشعورهم بالضغط الشديد لأنهم لم يحضروا بدرجة كافية أو كما ينبغي. النصائح التي اقترحها فيما يلي بسيطة – وربما تكون على دراية بها بالفعل – ولكن عندما تطبقها بأخلاقيات عمل حسنة من شأنها أن تؤدي إلى تحقيق عجائب.

خطط لمراجعتك

قبل البدء في المراجعة، تأكد من التخطيط لكيفية تناول كل وحدة. يمكنك تنفيذ أساليب إدارة المهام المشار إليها في الفصل السابع حيث تقوم بتقسيم مادة الوحدة إلى أجزاء (أو مواضيع) قابلة للتنفيذ وعندئذ تناول كل قسم تدريجيًا. ولكن بمجرد وجود خطة أو جدول، اسمح بالمرونة في الوقت. هذا لأن هناك موضوعات معينة قد تأخذ وقتًا أطول من

المتوقع أو قد تنتهي قبل الوقت المحدد لها. بالنسبة لامتحانات عامي الأخير، مررت بثلاثة جداول مراجعة مختلفة لأنني في الغالب أسأت تقدير المدة التي سأحتاجها لمراجعة الموضوعات الرئيسية. لذلك، اسمح بوقت إضافي في خطتك في حالة حدوث ذلك. إذا حدث أن تأخرت عن مواعيد جدولك، لا تعنف نفسك فكل ما عليك هو إعادة ضبط الجدول والمتابعة.

ابدأ مراجعتك مبكرًا

كقاعدة عملية عامة ينبغي أن تبدأ المراجعة أربعة أسابيع على الأقل قبل امتحاناتك. هذا بافتراض أنك كنت متابعًا لمحاضراتك ولا تقرأ موادك للمرة الأولى. إذا وجدت نفسك في الوضع الثاني – كما فعلت أنا في بعض الحالات – قد تحتاج إلى زيادة هذه الفترة لتتراوح بين ستة إلى ثمانية أسابيع. هذا سيمنحك وقتًا إضافيًا لفهم المادة قبل الانتقال إلى أسئلة التمارين ومحاولة حفظ المعلومات. على الرغم من وجود بعض الطلاب الذين يبدءون المراجعة متأخرًا (في الواقع، ترك صديق مقرب لي المراجعة حتى ليلة الامتحان ومع ذلك حصل على تقدير امتياز على الرغم من أنه لم ينل قسطًا من النوم)، فإن حياتك كطالب ستكون أقل ضغطًا بصورة ملحوظة إذا منحت نفسك فترة كافية من الوقت للمراجعة. إذًا، ابدأ مبكرًا ووفر على نفسك القلق.

استفد من الامتحانات السابقة

غالبًا ما تكون الامتحانات السابقة متاحة للطلاب إلا أن البعض يختار عدم الاستفادة منها أو يفعلون ذلك بلا مبالاة بدون أسلوب منهجي. في الواقع، فإن الامتحانات السابقة تشبه النار، وإذا أجيز لي أن اقتبس من جورج واشنطن دون أن أبدو شخصًا سيئًا، "النار خادم متاح ولكنها سيد خطر." أقول ذلك لأنك إذا اتبعت دون تفكير أي نموذج قد تكون اكتشفته في سلسلة من الامتحانات السابقة، قد ينتهي بك الأمر إلى الغضب الشديد. مر كثير من طلاب الجامعة بتجربة الذهاب إلى امتحان ما ليكتشفوا أن الأسئلة التي جهزوا لها غير موجودة! هذا حدث لي وأنا على يقين تقريبا أن هذا حدث أو سيحدث لك أيضًا. بينما تكون الامتحانات السابقة مفيدة في التنبؤ بالأسئلة المستقبلية، يجب دائمًا التعامل معها بدرجة من التشكك.

بوضع ذلك في الاعتبار، نصيحتي هي: احصل على كل الامتحانات السابقة ذات الصلة (عادة ما سيخبرك محاضروك فترة السنوات التي تعود فيها إلى الوراء) وابحث عن

الأسئلة التي تطرح كثيرًا. هذه ستبين أكثر المجالات أهمية في وحدة ما. ومهما يكن الأمر، تأكد من مراجعتها مع آخر منهج وأيضًا مع محاضريك. بذلك، يمكنك أن تضمن أن الموضوعات لا تزال ذات صلة على حد سواء. وبمجرد تحديد المجالات الرئيسية، ركز دراساتك عليها. ليس من الضروري حقيقة مراجعة كل شيء. عند استعراض الامتحانات السابقة، كنت أبحث دائمًا عن فرصة لعدم مراجعة كل الموضوعات. بالطبع، سيكون الأمر جيدًا عند مراجعة كل شيء (وستتلقى بالتأكيد مزيدًا من الثناء لربط إجاباتك بين الموضوعات المختلفة مبينًا معرفة عامة أكبر بالوحدة) ولكن إذا ركزت على المجالات الأساسية وأتقنتها يمكنك أيضًا الحصول على نتائج ممتازة.

لتلخيص النصيحة السابقة: (1) ابحث عن الفرص التي تعني أنه لا يتعين عليك مراجعة كل الموضوعات من خلال تقييم بنية الامتحان والنظر في الامتحانات السابقة لتحديد المجالات الأساسية و(2) تحسبًا لأسوأ السيناريوهات، أمن نفسك من خلال دراسة بعض الموضوعات الاحتياطية.

مارس تحت ضغط

المواقف التي تسبب ضغطًا عال من شأنها أن تعيق الأداء. في الرياضة، يشار إلى ذلك بالخنق. يحدث ذلك أيضًا في مجال التعليم. على سبيل المثال، عندما يركز محاضرًا الضوء عليك ويسألك سؤالاً أمام الفصل بأكمله، قد تتجمد ولا تتمكن من الإجابة عنه بينما قد كان بإمكانك الإجابة عنه بسهولة في مواقف أخرى. يحدث المثل في الامتحانات. أعرف طلاب استعدوا بشكل جنوني ولكن بمجرد دخولهم قاعة الامتحان، يشعرون بالضغط ويؤدون بصورة سيئة. إحدى الطرق للتغلب على ذلك هي الممارسة تحت ظروف الامتحان. امنح نفسك وقتًا محددًا دقيقًا وجاوب الأسئلة التي تستطيع تعليمها وإعطاء نفسك تقدير عليها. يمكنك أيضًا أن تسأل محاضرك إذا كان لديه / كانت لديها وقت للنظر في إجاباتك وإعطاؤك فكرة عن التقدير الذي قد تحصل عليه. لن تتمكن من التعامل بفاعلية مع امتحانات حقيقية إلا من خلال الممارسة تحت مستويات مماثلة من الضغط. أيضًا، لاحظ أنه لن يكون الأمر مفيدًا دائمًا للتدريب مع تحديد توقيتات امتحان كامل. لقد مارست حقيقة أغلب امتحاناتي السابقة باستخدام إجابات تشتمل على نقاط. لذا، اترك الإجابات التي تحتاج إلى كلام كثير لعدد محدود من الامتحانات الصورية وستتمكن من الاطلاع على مزيد من الامتحانات السابقة.

افهم أولاً وأحفظ فيما بعد

إحدى أكثر الطرق فاعلية لحفظ المحتوى الأكاديمي في ذاكرتك طويلة المدى هـي فهمـه أولاً. يجد مخنا أنه من الأسهل تذكر الأشياء التي لها معني والأشياء التـي نسـتطيع فهمهـا. في الفصل السادس، رأينا كيف أنه من الأسهل تذكر سلسـلة مـن الأرقـام غـير المفهومـة (يمكنـك اختبار نفسك هنا لترى إذا كنت تتذكر التسلسـل المكـون مـن تسـعة أرقـام) عنـدما تعطيهـا معنى. ينطبق نفس الشيء على المحتوى الأكاديمي - فستجد أن تذكره يكون أكثر سـهولة إذا فهمته. دعمه بالصور الحية والروابط المبتكرة وسيساعدك ذلك على حفظه في ذاكرتك طويلة المدى بصورة أكبر.

لاحظ أن هذه العلاقة علاقة ترابط أي لفهم المحتوى الأكاديمي قد تنشئ روابط بأشـياء تعرفها من قبل (على سبيل المثال، الذرة مثل النظام الشـمسي) ويـدعم اسـتخدام الـروابط في حد ذاته قدرتك على التذكر. لهذا السبب، افهم أولاً وستجد أن التذكر لا يحتاج إلى جهد.

التحايل

إذا لم توفق تمامًا لسبب ما في فهم أفكار معينة في موضوع ما وليس أمامـك وقـت، قـد تحتاج إلى التحايل عليها في الامتحان. هذا بـالطبع قابـل للتنفيـذ بصـورة أكـبر في الامتحانـات ذات الأسئلة المقالية ولكن على الرغم من ذلك ينبغي أن يكون ذلك ملجأك الأخير. فإذا أدرك الممتحنون أنك تحاول التحايل، يمكنك أن تقول وداعًا لتقدير امتياز وتقول مرحبًا لتقدير جيد جدًا:جيد أو أسوأ! ولكن لا تخف، هناك عدد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها لزيادة فرص الظهور كأنك على دراية بما تتكلم عنه.

أولاً، تأكد أنك تجيد اسـتخدام المصـطلحات والكلـمات الأساسـية شـائعة الاسـتخدام في المجال. سيظهر استخدام هذه الكلمات من وقت إلى آخر، في السياق الصحيح، بعض المعرفـة. عادة ما يبحث الممتحنون عن نقاط رئيسية عندما يعلمون الامتحانات وإذا اسـتطعت تكـرار الجمل أو الحجج المهمة بطريقة سليمة، ستحصل حينها على درجات أفضل مما إذا لم تستخدمها على الإطلاق. ثانيًا، عندما تحاول التحايل حاول قدر إمكانك أن تـدرج في إجابتـك بعـض مـن المعلومات الأخرى ذات الصلة التـي قـد تكـون تعرفهـا مـن قبـل مـن موضـوعات أخـرى.إن

توجيه مقال ما ليتناول مجال تتمتع بمعرفة أكبر به قد يعطي منظورًا جديدًا لسؤال بالامتحان ويؤدي إلى درجات أفضل. ولكن تذكر دائمًا أن تجيب عن السؤال فعليًا.

كن مرنًا في الامتحان

ينبغي دائمًا التعامل مع الامتحانات بطريقة منظمة ومنضبطة إذا أردت أن تحصل على تقدير عال. ينبغي أن تختار أسئلتك بعناية وأن تنظم إجاباتك وتكتبها مباشرة (إذا كان لديك أسئلة مقالية، ينبغي أن تكتب مقالاً سليمًا مكونًا من مقدمة وهيكل وخاتمة) وتحافظ على توقيت محدد للإجابة. نأمل أنك تكون قد خططت لذلك كله قبل الامتحان بحيث يكون كل ما عليك فعله هو إتباع الخطة. إلا أنه للتحذير كما أنصح بصورة متكررة: كن دائمًا مستعدًا لتكون مرنًا مع خططك.

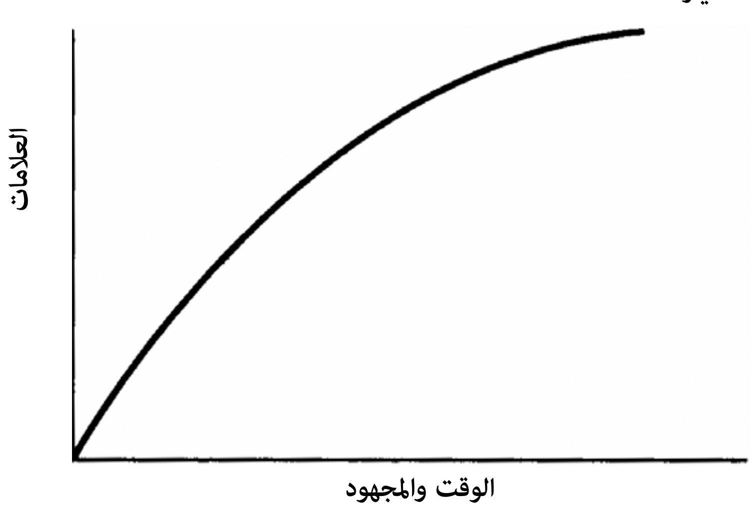
أتذكر أحد الأوقات التي كنت أدخل فيها الامتحان وأنا أفكر: "سأقضي حوالي عشر دقائق أقرأ كل الأسئلة، واختار الأربعة الإجبارية ثم أقضي حوالي أربعين دقيقة للإجابة عن كل واحد." كما حدث، ظهرت خلال الامتحان أفكار جديدة عن موضوعات معينة وقررت إدراجها في إجاباتي. ولكن كان يعني ذلك أن شيئًا ما لابد أن يتغير. تضاءلت الأربعون دقيقة التي كنت خصصتها للأسئلة الأخرى تدريجيًا حتى أصبحت ثلاثين دقيقة لكل سؤال. ونتيجة لذلك، كان علي أن أعيد تحرير بعض النقاط والحجج التي أعددتها للموضوعات الأخرى بسرعة. العبرة من القصة هي أن تكون مستعدًا لتعديل إجاباتك التي أعددتها ولكن فقط إذا كانت فوائد تنفيذ ذلك أكبر من التكاليف. لا تأخذ وقتًا من أسئلة أخرى بالامتحان إلا إذا كنت متأكدًا أن هذا سيؤدي إلى الحصول على درجات أكثر. وهذا يصل بي إلى نقطتي التالية.

قانون تناقص المنفعة

في الامتحان، يكون الهدف هو الحصول على أعلى درجات عن كل سؤال. إذا كتبت كل ما بإمكانك عن قسم محدد واقترب الوقت على الانتهاء، انتقل إلى غيره. فلا يوجد سبب لمحاولة الكتابة في شيء للحصول على درجات عالية عليه في الوقت الذي يكون فيه أسئلة في انتظارك لم تجاوب عنها. هذا لأنه، كما هو الحال في مجالات أخرى كثيرة، يسري قانون تناقص المنفعة. بينما الأمر مجرد نظرية (وأنا على يقين أنك مررت بهذا الوضع من قبل لذا، فلابد أن

يكون صحيحًا إلى حد ما)، فقد أيده العديد من المحاضرين وأنا مررت بهذا الوضع من قبل عدة مرات خاصة في الأسئلة المقالية. إن الحصول على درجات قليلة في سؤال يكون أسهل دائمًا من الحصول على درجات في نطاق تقدير الامتياز. وتشبه العلاقة بين الوقت والمجهود والدرجات هذا الرسم البياني:





بوضوح، هذا الرسم البياني له دلالات لكيفية التعامل مع امتحاناتك. على سبيل المثال، إذا كان لديك أربعة أسئلة للإجابة عنها (كل سؤال عليه خمس وعشرين درجة)، فلا يستحق الأمر قضاء قدر أكبر من الوقت بصورة غير متناسبة في سؤال واحد من أجل الحصول على الخمس وعشرين درجة الكاملة في الوقت الذي يمكنك بسهولة أكبر الحصول على درجات أولية في أسئلة أخرى. قد يكون من المريح أكثر الحصول على درجات 16 و16 و18 و20 عن الحصول على درجات 25 و15 و 15و15 إلا أن في كلتا الحالتين يكون مجموع الدرجات سبعون درجة.إن قضاء وقت طويل في سؤال واحد من شأنه أن يؤدي إلى أن يكون لديك وقت أقل للحصول على درجات سهلة في الأسئلة الأخرى. لذلك، إذا وجدت نفسك تركز مجهودًا كبيرًا على جزء واحد من الامتحان، احذر قانون تناقص المنفعة.

ملخص

هناك طرق عديدة للتعامل مع الامتحانات ولكن في هـذا الفصـل استخلصـت الوسـائل المتاحـة في بعـض الأفكار الأساسية الأكثر انطباقًا بشكل عام على مجالات مختلفة. تشتمل بعض هذه الأفكار عـلى التحضـير مسبقًا والاستفادة من امتحانات سابقة والممارسة تحت ضغط وفهـم مـادة دورتـك الدراسـية واسـتخدام أسلوب التحايل عند الحاجة. إذا طبقت هذه النصائح، ستكون الامتحانات أقل تثبيطًا للهمـة وسيتحسـن أداؤك فيها.

14

ملاحظات ختامية

هذا الفصل يضم ثلاثة أقسام قصيرة عن التوقعات والوظائف وإمكانية الحصول على وظيفة وتحقيق أقصى استفادة من الجامعة.

التوقعات

في رحلتك إلى الحصول على تقدير امتياز، هناك أشياء لن تتمكن من التحكم فيها. لا يمكنك التحكم في طريقة تصحيح المحاضرين، على سبيل المثال، على الرغم من أنه بإمكانك العمل بأقصى ما في وسعك لتجهز نفسك لتحقيق نتيجة ممتازة. إذا بذلت الجهد، ستعيش دون الشعور بالندم لعدم العمل باجتهاد بصورة كافية. ولكن أدرك أنه في بعض الأحيان قد تعمل باجتهاد ومع ذلك يكون أداؤك سيئًا.

على سبيل المثال، في عامي الأخير أتذكر أنني عملت بجد على مقال عن المحاسبة الإدارية خلال أجازة الكريسماس. ولكن عندما استلمت درجاتي صدمت لأجدني حاصلاً على 54%. كان ذلك مقالاً تفرغت له تمامًا ومع ذلك حصلت على تقدير جيد جدًا:جيد. قبل ذلك، اعتقدت أنني أسيطر على كل الأمور. وحتى ساعدت طلاب آخرين كانوا يؤدون نفس الواجب على الحصول على درجات أعلى. ماذا حدث؟ عندما استلمت تقريري، اكتشفت أنه على الرغم من أن المقال كان جيدًا، لم أتناول القضايا التي كان المحاضر مهتمًا بها ونتيجة لذلك خسرت 25% من درجات الوحدة.

تحدث أمور مثل تلك بالفعل. ولأكون صريحًا، أحيانًا ستبذل كل ما في وسعك لتؤدي بصورة جيدة ولن تحصل على النتائج التي تريدها. هذه هي سنة الحياة. أحيانًا يكون الأمر فيه بعض الظلم ولا تتحقق توقعاتنا. ولكن عندما يتعلق الأمر بالمساعي الأكاديمية فهذا نادرًا ما يحدث. في أغلب الأحيان، ستتحدد نتائجك وفقًا لمستوى اهتمامك بموضوع ما والجهد الذي

تبذله فيه للأداء بصورة جيدة. وللحصول على درجة علمية بتقدير امتياز، توقع أن تعمل باجتهاد ولكن إذا لم تسير الأمور كما تريد، أدرك أنك بذلت كل ما في وسعك وأن كل ما هو مهم في الأمر هو إدراك أنك بلغت مستويات لم تكن تعتقد من قبل أنه كان يمكنك الوصول إليها.

الوظائف وإمكانية الحصول على وظيفة

عندما تخرجت في عام 2010، كنا لتونا خارجين من حالة ركود وكان أصحاب الأعمال يشعرون بمزيد من التفاؤل. في تلك السنة وحدها، وظف أصحاب الأعمال خريجين بنسبة 17.9% أكثر من العام السابق (وفقًا لشركة High Fliers Research، 2010). بطريقة ما كنت محظوظًا. لقد كان التوقيت مثاليًا فإذا كنت تخرجت في عام سابق، خلال أزمة الائتمان، أو في عام لاحق، خلال الأزمة المالية الأوروبية، لكنت صارعت من أجل العثور على وظيفة. إلى جانب ذلك، كلما توافرت فرص عمل كلما كانت فرصة الحصول على عمل أفضل، أليس ذلك صحيحًا؟ ليس تمامًا. كما اتضح، لم أكن أفضل حالاً لهذه الدرجة لأن الطلاب الذين لم يتمكنوا من الحصول على عمل خلال فترة الكساد 2009/2008 كانوا يتقدمون في ذلك الوقت لنفس الوظائف التي يتطلع إليها الخريجون الجدد. يبدو الأمر لي أنه مهما كان حال الاقتصاد ستكون دائمًا في منافسة على الوظائف وأن مجرد الحصول على درجة علمية – حتى وإن كانت درجة علمية بتقدير امتياز – لا يضمن لك بأية طريقة التوظيف بعد التخرج. إن الحصول على درجة علمية عظيمة مفيد ولكن إذا تجاهلت كل عناصر تطورك الأخرى في الجامعة ستجد من الصعب جدًا الحصول على وظيفة قيمة.

بينما هذا القسم من الكتاب ليس بديلاً عن جهاز وظيفي دائم في حرم الجامعة، سأشاركك ثلاث نصائح بسيطة ساعدت على تحسين إمكانية الحصول على وظيفة بصورة كبيرة لعدد لا يحصى من طلاب الجامعة.

خبرة العمل

أفضل نصيحة يمكنني أن أعطيها لك لزيادة فرص الحصول على وظيفة بعد التخرج بسيطة وهي أن تكتسب خبرة في العمل. هذا أكثر العوامل تأثيرًا إلى حد كبير عندما يتعلق الأمر بطلبات عمل خريج ناجح. اكتشف استطلاع سوق العمل للخريجين الذي أجري في

عام 2011 أن من بين 17.500 فرصة عمل للخريجين، يحتفظ بحوالي ثلث (5.600 وظيفة) للطلاب الذين لديهم خبرة في العمل من قبل مع صاحب العمل.في أكثر الصناعات تنافسية (الخدمات المصرفية الاستثمارية والقانون، على سبيل المثال)، كان من المتوقع أن يملأ ما يصل إلى نصف فرص العمل للخريجين طلاب تم توظيفهم من قبل. لاحظ أن هذه الأرقام مدعومة أيضًا بوجهة نظر شائعة بين متعهدي التوظيف وهي أنه عند السؤال عن احتمالية توظيف طالب ليس لديه خبرة في العمل، أجاب 60% من أصحاب الأعمال في الاستبيان بأن الاحتمالية ضعيفة أو في بعض الحالات غير محتمل على الإطلاق (High Fliers Research، 2011). من الواضح أنه مع الحصول على درجة علمية مناسبة، فإن المؤهل الرئيسي للحصول على عمل هو الخبرة. لذلك، أحثك على قضاء بعض الوقت في بيئة عمل سواء كان في عمل بدوام جزئي أو في تدريب يتعلق بوظيفة تختارها.

تخلى عن المثالية وكن مشوقًا

كثيرًا ما يتم الحديث عن أن اكتساب "مهارات الحصول على وظيفة" من أفضل الطرق إلى التوظيف. وكما قد يبدو الأمر مملاً، فإن التمتع بمهارات الحصول على وظيفة أمرًا مهمًا إذا أردت أن تنجح في مجال العمل. بخلاف مهارات المتخصص الأكثر وضوحًا، التي قد تكون خاصة بوظيفة في مجال الهندسة على سبيل المثال، تشمل مهارات الحصول على وظيفة أيضًا ملامح مثل الاعتماد على النفس ومهارات التعامل مع الناس والقدرة على حل المشكلات (وفقًا لوحدة الجهاز الخدمي الدائم التابعة للتعليم العالي، 2011). الأمر الأكثر روعة فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية "الذكية" هو أنه يمكنك اكتسابها من خلال سعي بتصميم لاهتماماتك خارج النطاق الأكاديمي. على سبيل المثال، في الجامعة، شاركت في تأسيس شركة للتي شيرتات مع اثنين من أصدقائي. لم تستمر الشركة طويلاً وانتهت الشراكة بيننا في بداية عامنا الثالث. إلا أنني تعلمت منها كيفية التفاوض وكيفية القيادة والأهم من ذلك كيفية العمل في فريق خارج نطاق العمل الجماعي التقليدي في الدورة الدراسية. هل كانت الشركة ناجحة بصورة مثالية؟ ليس تمامًا ولكنها كانت محاولة ممتعة وجديرة بالاهتمام شجعت على تطوير المهارات الأساسية للحصول على وظيفة .

ليس بالضرورة أن تبدأ عملاً تجاريًا لتنمي مهاراتك الاجتماعية الذكية ولكن مع وجود أربعون ألف خريج جامعي كل عام (وفقًا لوكالة إحصاءات التعليم العالي، 2011)، لا

يمكنك اكتساب مهارات الحصول على وظيفة بطريقة يتميز بها شخص "متوسط" المستوى. إذا كنت مهتمًا، حاول أن تطورها لتكون أعلى من مستوى الطالب العادي. هل تستمتع بالرقص؟ ابدأ مجموعة رقص ونظم عروضًا خيرية. فستعلمك كيفية تحفيز فريق وكيفية تنظيم أحداث والترويج لها. هل أنت كاتب هاو؟ انضم إلى جريدة الجامعة وعلى الأرجح ستفتح لك الأبواب في عالم الإعلام. ليس بالضرورة أن تكون مثاليًا في أي من هذه المساعي – كل ما عليك هو المحاولة. إن تنفيذ ذلك يزيد من احتمالية أن تخرج من الجامعة شخصًا مؤهلاً بدرجة أكبر للحصول على وظيفة.

إنها لعبة أرقام

عندما بدأت أبحث عن فرص تدريب في عامي الثاني في الجامعة، قدمت أكثر من عشرين طلبًا ولم أتخط مرحلة التقديم عبر الإنترنت في الكثير منها. على الرغم من ذلك، أجريت قليل من المقابلات. هنا تساعد الأرقام. فكلما أجريت مقابلات، كلما أصبحت أفضل فيها وكلما كنت تشعر بارتياح في عملية التوظيف. فأنت لا تزيد فقط من فرصك من خلال تقديم طلبات عمل لكثير من الوظائف بل أيضًا تحصل على العديد من الفرص لتصبح أفضل في بيع نفسك. عندما كنت أعود من مقابلة، كنت أدون الكثير من الملاحظات وأطلب آراء يمكنني الاستفادة منها في مقابلتي التالية.

كثيرًا ما تكون أسوأ المقابلات هي الأفضل للتعلم منها. أتذكر مقابلة كانت ليست على ما يرام بصفة خاصة لي. كانت مقابلة عبر الهاتف مع بنك استثماري كبير. كنت متوترًا جدًا وأشعر بالرهبة من العملية لدرجة أنني وجدت تقديم إجابات مترابطة عن الأسئلة أمرًا صعبًا. بينما كانت من تجري المقابلة مهذبة وودودة، ولكن لا يمكنها توظيف شخص لا يستطيع التواصل بفاعلية تحت ضغط (توجد الكثير من الأنشطة في الجامعة التي من شأنها إعدادك لذلك). على الرغم من ذلك، تعلمت من التجربة وأديت جيدًا بصورة رائعة في مقابلات تالية عبر الهاتف. لذلك، آخر نصيحة لي تتعلق بإمكانية الحصول على وظيفة هي أن تتقدم إلى أكبر عدد ممكن من الشركات التي تعمل في الصناعة التي تختارها. فهذا سيزيد من فرص الحصول على وظيفة ويجهزك أيضًا ويدربك على عمليات توظيف الخريجين المطولة.

ملخص

لا يضمن لك التعليم الجامعي وظيفـة. في أفضـل الحـالات، قـد تجعلـك درجـة علميـة بتقدير امتياز تحصل على مقابلة ولكن من تلك النقطـة إذا لم تـتمكن مـن أن تظهـر القـدرة على العمل مع آخرين، على سـبيل المثـال، حينهـا سيحصـل مرشـح حاصـل عـلى تقـدير أقـل ويتمتع بتلك القدرة على الوظيفة. لحسن الحـظ، لـيس الأمـر بتلـك الصـعوبة لزيـادة فـرص الحصول على وظيفة خريج. اكتسب بعض الخبرة في العمل (ليس بالضرورة أن يكون تـدريب ترغب فيه) وافعل شيئًا ممتعًا أثناء وجودك بالجامعة وتقدم بطلبات إلى الكثير من الوظائف لتطمئن إلى شعورك بالارتياح تجاه عملية التوظيف. إن تطبيق هذه النصائح الـثلاث سـيكون مهمًا لنجاحك في سوق العمل.

تحقيق أقصى استفادة من الجامعة

على مدار هذا الكتاب، أعطيت أفكارًا وأساليب قـد تسـتخدمها لزيـادة فـرص الحصـول على درجـة علميـة بتقـدير امتيـاز أو عـلى الأقـل لتحسـين درجاتـك الأكاديميـة إلى حـد كبـير مستفيدًا من كل من تجاربي الشخصـية وبعـض العلـم. إلى جانـب ذلـك، عـلى مـدار الكتـاب حاولت أيضًا التأكيد على أهمية تحقيق نوع من التوازن والمرونة في حياتك كطالب. أثق تمامًا أنه بدون هذه الفلسفة، لكانت حياتي في الجامعـة بائسـة ولم كـان أدائي جيـدًا كـما كـان. إن الحصول على درجة علمية بتقدير امتيـاز دون التضـحية بحياتـك الاجتماعيـة والحفـاظ عـلى مزيج من المساعي غير الأكاديمية، سيجعلك تتخرج محققًا أقصى استفادة من سنوات الجامعة التي تمر عليك مرة واحدة في العمر. ستترك الجامعة أيضًا باحتمالات توظيف أفضل على نحو لافت للنظر حيث ستكون شخصًا أكثر خبرة.

ليس هناك حاجة مطلقًا إلى أن تجهـد نفسـك في المكتبـة متجـاهلاً اهتماماتـك الأخـرى وحياتك الاجتماعية لا لشيء سوى للحصول على تقـدير امتيـاز. هـذا سـيجعلك شخصًـا ممـلاً وغير جذاب للأصدقاء وستكون في نهاية الأمر بائسًا. ولكن إذا أدرت عملك بفاعلية وحافظت على الالتزام تجاه دراساتك مع الحفاظ أيضًا على حياة خارج الكتب، ستجد أن الجامعة أكـثر إمتاعًا بكثير. بالإضافة إلى ذلك، عندما تتخرج يمكنك النظر إلى الوراء والقـول: "لقـد كافحـت حقًا عبر تلك السنوات حتى التخرج!"

الكتاب بإيجاز

في هذا القسم ألخص الأفكار الأساسية في الكتاب، فصلاً بعد الآخر. هذا من شأنه أن يكون تذكرة مفيدة، بمجرد انتهائك من قراءة الكتاب بأكمله، للمجالات التي قد تكون نسيتها على مدار بضعة أشهر تقريبًا أمضيتها في قراءة الكتاب.

اختيار الدرجة العلمية

للحصول على درجة علمية بتقدير امتياز، تأكد أنك ملتحق بدورة دراسية تثير اهتمامك. من المفيد جدًا أيضًا أن تكون ملتحقًا بدرجة علمية لديك بعض المعرفة المسبقة بها.

عقلية النمو

اتضح أن الذكاء يتسم بالمرونة. لذا، ثق بقدرتك على التحسن والنمو وستجد أنك تعمل باجتهاد أكبر ولا تستسلم بسهولة.

أخلاقيات العمل

اعثر على شيء أو شخص يمكنه أن يلهمك للعمل بالاستفادة من أقصى قدرات تتمتع بها. ركز على تطورك الشخصي ولكن أيضًا تأكد من أن مجهودك يتجاوز مجهود الطالب المتوسط.

السعادة والتقديرات العلمية

يميل الأفراد السعداء إلى أن يكونوا أكثر تفاؤلاً ومرونة وفي بعض الحالات أيضًا أكثر إبداعية. وهم يميلون أيضًا إلى الحصول على تقديرات أعلى. كطالب لا تتجاهل أبدًا سعادتك.

أنظمة الدعم

هل لاحظت من قبل أن الرحلات تبدو أقصر عندما تكون مع أصدقاء؟ يحدث هذا التأثير أيضًا في مجالات أخرى في الحياة. سيساعدك وجود شبكة صالحة من الأصدقاء والعائلة وأصدقاء الدراسة على إدارة تحديات الجامعة بصورة أكثر فاعلية.

إتقان مهارات الذاكرة

تتمتع ذاكرتك طويلة المدى فعليًا بقدرات غير محدودة. للاستفادة من هذه الميزة المذهلة وتحسين ذاكرتك، حدد هدفًا لاستخدام روابط مبتكرة بالأمور المعروفة من قبل وكذلك اختبر نفسك بصورة متكررة عما تعرفه.

إدارة المهام

ليس بالضرورة أن تكون مهووسًا بإدارة الوقت. كل ما عليك هو تحديد بعض مواعيد شخصية للانتهاء من عملك وتقسيم عملك إلى أجزاء قابلة للتنفيذ والتعامل معها مع الحصول على فترات راحة أقل حتى لا يكون العودة إليها في وقت لاحق أمرًا أكثر صعوبة.

التسويف

لا يوجد أحد مستثنى من التسويف. إلا أنه يمكنك التغلب عليه من خلال تبني سلوك "نفذ فحسب" وعدم انتظار التحفيز دائمًا. بالإضافة إلى ذلك، فإن تقليل المصادر التي تسبب تشتيت الانتباه والتأكد من أن عملك مصممًا ليكون أقل تثبيطًا للهمة (على سبيل المثال، من خلال تحديد خطة عالية المستوى لكيفية التعامل معه) من شأنه أن يساعدك كثيرًا.

المحاضرات

أغلب الطلاب الحاصلين على تقدير امتياز يحضرون أغلب، إن لم يكن كل، محاضراتهم. فهم يقرؤون مسبقًا (وليس القراءات المطلوبة منهم فحسب) ويدونون ملاحظات ويحاولون المشاركة في المحاضرة. اتبع هذه الأمور الثلاثة وستستفيد أكثر أثناء المحاضرات.

الجسم والعقل

يعمل عقلك بصورة أكثر فاعلية عندما تعتني بجسمك. لذا، لتحقيق أداء أكاديمي ممتاز، مارس تمارين رياضية وتناول طعام صحي ونم جيدًا وتجنب حفلات الكحول.

بيئة الدراسة

من المهم العثور على مكان يمكنك الدراسة فيه براحة مع وجود أقل مصادر ممكنة من المصادر التي تسبب تشتيت الانتباه. بالنسبة لأغلب الطلاب، هذا المكان هو المكتبة ولكن البعض يفضل العمل في مكان آخر. اعثر على هذا المكان واستفد منه قدر الإمكان.

الدورة الدراسية

كثيرًا ما يكون هدف الدورة الدراسية هو التعبير ونقل الأفكار. إذا فعلت ذلك بصورة جيدة فسوف تحصل على الأرجح على تقدير امتياز. لذا، تأكد من أن يكون عملك أنيقًا ومبدعًا وموثوقًا به للحصول على درجات عالية.

الامتحانات

في أغلب الدرجات العلمية، تقرر الامتحانات إذا كنت ستحصل على تقدير امتياز أم لا. لذا، من المهم أن تكون مستعدًا. ابدأ المراجعة مبكرًا واستفد من امتحانات سابقة ومارس تحت ظروف الامتحان لتضمن تحقيق أفضل أداء ممكن في الامتحانات الفعلية.

شكر وتقدير

يعتمد هذا الكتاب على مقال بعنوان "كيف تحصل على تقدير امتياز" ظهر على صفحتي الشخصية على الإنترنت بتاريخ 17 يوليو/ تموز 2010. بينما كنت أطور الفكرة لتصبح كتابًا، ساعدني مارتن فيليبس، صديق قديم من المدرسة، في اكتشاف العديد من الأخطاء النحوية والإملائية. وذكرتني إيريكا دافيز، صديقة قديمة أخرى من أيام المدرسة، بأهمية الحفاظ على أسلوب كتابتي واضحًا ومختصرًا. أنا ممتن لهذين الصديقين الرائعين لقضاء الوقت في قراءة مسودات مختلفة من نص الكتاب.

أود أيضًا أن أشكر سوزانا بريوود على إيمانها بفكرة الكتاب ومساعدتي على تحسين النص الأصلي ليصل إلى مستوى جودة لم أتوقع تحقيقه. شكرًا سوزانا.

علاوة على ذلك، لولا والدي والدعم الممتاز من عائلتي لما أصبحت في المكان الذي أنا فيه اليوم. أنا أدين لهم بكل نجاحي الماضي والمستقبلي. وبالأخص، كان والدي مصدر الإلهام والكثير من التحفيز لي. أنا مدين لهما دائمًا وآمل أن أكون مصدر فخر وسعادة لهما لسنوات عديدة قادمة.

وأخيرًا وليس آخرًا، أود أن أشكر أصدقاء الدراسة والأصدقاء الذين منحوني "نظام دعم" ممتاز. كلكم تعرفون من أنتم.

المراجـــع

Ariely, O. (2011) *The Upside of Irrationality*: *The Unexpected Benefits of Defying Logic at Work and at Home*, New York: Harper.

Aronson, J., Lustina, M.J., Good, C. and Keough, K. (1999) 'When white men can't do math: Necessary and sufficient factors in stereotype threat', *Journal of Experimental Social Psychology* 35(1): 29-46.

Aronson, J., Fried, B. & Good, C. (2002) 'Reducing the effects of stereotype threat on African American college students by shaping theories of intelligence', *Journal of Experimental Social Psychology* 38: 113-25.

Baker, L. & Lombardi, B.R. (1985) 'Students' lecture notes and their relation to test performance', *Teaching of Psychology* 12: 28-32.

Baumeister, R.E., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, O.M. (1998) 'Ego depletion: Is the active self a limited resource?' *Journal of Personality and Social Psychology* 74: 1252-65.

Birchall, M. (2007) http://business.timesonline.co.uk/tol/business/law/ article1829803.ece, accessed August 2010.

Blackwell, L.S., Oweck, C.S. & Trzesniewski, K.H. (2007) 'Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention', *Child Development*. January: 246-63.

Blanchette, OM., Ramocki, S.P., O'Oel, J.N. & Casey, MS (2005) 'Aerobic exercise and creative potential: Immediate and residual effects', *Creativity Research Journal* 17(2 & 3): 257-64.

Bronson, P. & Merryman, A (2010) 'Forget brainstorming', *Newsweek*, http://www.newsweek.com/201O/07/12/forqet-brainstorminq.html, accessed August 2010.

Buehler, R., Griffin, D. & Ross, M. (1995) 'It's about time: Optimistic predictions in work and love', *European Review of Social Psychology* 6: 1-32.

Buettner, D. (2009) *The Blue Zones*: *Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*, Washington, DC: National Geographic.

Buzan, T. (2006) *Use Your Memory*, Harlow: BBC Active.

Carruthers, M.J. (2008) *The Book of Memory*: *A Study of Memory in Medieval Culture*, 2nd edn, Cambridge: Cambridge University Press.

Cashin, B. (1985) 'Improving lectures', http://www.theideacenter.orq/ IDEAPaper14, accessed August 2010.

CBS News (2008) 'Will Smith: My work ethic is "Sickening"', http://www. cbsnews.com/ stories/2007/11/30/60minutes/main 3558937.shtml, accessed August 2010.

Clore, G.L.& Palmer, J.E. (2009) 'Affective guidance of intelligent agents: How emotion controls cognition', *Cognitive Systems Research* March: 21-30.

Cohen, S., Doyle, w.J., Turner, R.B., Alper, C.M. & Skoner, D.P. (2003) 'Emotional style and susceptibility to the common cold', *Psychosomatic Medicine* 1 July: 652-7.

Croizet, J.-c. & Claire, T. (1998) 'Extending the concept of stereotype threat to social class: The intellectual underperformance of students from low socioeconomic backgrounds, *Personality and Social Psychology Bulletin* June: 588-94.

Daubman, KA, Nowicki, G.P. & Isen, A.M. (1987) 'Positive affect facilitates creative problem solving', *Journal of Personality and Social Psychology* 52: 1122-31.

DeZure, D., Kaplan, M. & Deerman, MA (2001) 'Research on student notetaking: Implications for faculty and graduate student instructors, http://www.math.lsa.umich.edu/~krasny /math156_ crlt.pdf, accessed October 2011.

Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008) *Happiness*: *Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Chichester: Wiley-Blackwell.

Diener, E. & Seligman, MEP. (2002) 'Very happy people', *Psychological Science* 13(1): 81-4.

Dolnicar, S. (2004) 'What makes students attend lectures[7] The shift towards pragmatism in undergraduate lecture attendance', http:// ro.uow.edu. au, accessed October 2011.

Duckworth, A.L. & Quinn, PD. (2007) 'Happiness and academic achievement: Evidence for reciprocal causality', Poster session presented at the annual meeting of the Association for Psychological Science, Washington, DC

Dweck, *CS* (2006) *Mindset*, New York: Ballantine Books.

Elder, GH (1974) *Children* of *the Great Depression*, Chicago: University of Chicago Press.

Elder, GH (1998) 'The life course and human development', in W Damon & R.M. Lerner (eds) *Handbook* of *Child Psychology*, New York: John Wiley & Sons Ltd, pp. 939-91.

Ericsson, AK & Chase, WG. (1982) 'Exceptional memory', *American Scientist* 70(6): 607-15.

Forbes, C, Johns, M. & Schmader, T (2008) 'An integrated process model of stereotype threat effects on performance', *Psychological Review* 115: 336-56.

Fowler, JH & Christakis, NA (2008a) 'Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study', *British Medical Journal* 337(a2338): 1-9.

Fowler, JH & Christakis, NA (2008b) 'Social networks and happiness', http://www. edge *.org/3* rd_cu ltu *rei* ch rista kiLfowler081 ch ri sta ki s fowler08_index.html, accessed August 2010.

Fox, K.R. (1999) 'The influence of physical activity on mental well-being', *Public Health Nutrition* 2(3a): 411-18.

Fredrickson, B.L. & Branigan, C (2005) 'Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires', *Cognition and Emotion* 19: 313-32.

Friesen, N. (2011) 'The lecture as a transmedial pedagogical form: A historical analysis', *Educational Researcher* May 5: 95-102.

Gailliot. MT & Baumeister, R.F. (2007) 'The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control', *Personality and Social Psychology Review* 11: 303-27.

Gibbs, G. (1981) 'Twenty terrible reasons for lecturing', SCED Occasional Paper No. 8, Birmingham: SCED.

Gibbs, G. (1987) 53 *Interesting Things to* Do *in Your Lectures*, Bristol: Technical and Educational Services.

G6mez-Pinilla, F. (2008) 'Brain foods: The effects of nutrients on brain function', *Nature Reviews Neuroscience* 9(7): 568-78.

Goodman, L. (1990) *Time and Learning in the Special Education Classroom*, New York: State University of New York Press.

Grant. M. (2006) 'Will Smith interview: Will power', http://www.rd.com/ family/will-smith-interview/, accessed August 2010.

Guinness World Records (2011) 'First billion-dollar author', http://www. 9uinnessworld records.coml records - 8000/first - billion - dollar -author *l*, accessed November 2011.

Haidt. J. (2006) *Happiness Hypothesis*, London: Arrow Books.

Hanson, D.J. (n.d.) 'Does drinking alcohol kill brain cells?' http://www2. potsda m. ed u/ha nsondjl HealthIssues/1103162109.html,, accessed August 2010.

Hassmen, P., Koivula, N. & Uutela, A. (2000) 'Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland', *Preventive Medicine* 30(1): 17-25.

Heath, C. & Heath, D. (2007) *Made to Stick*, London: Random House. HECSU (2011) *What Do Graduates* 00[7]2011, http://www.hecsu.ac.uk/ research_ reports_whaLdo_9raduates_do_2011.htm, accessed December 2011.

H ESA (2011) http://www.hesa.ac.uk/index.php[7]0ption=com_content&task=view&id=1974&ltemid=278, accessed December 2011.

High Fliers Research (2010) *The Graduate Market in* 2010, http://www.highfliers.co.uk/download/GMReport201O.pdf, accessed October 2011.

High Fliers Research (2011) *The Graduate Market in* 2011, http://www.highfliers.co.uk/download/GMReport11.pdf. accessed October 2011.

Holt-Lunstad, J., Smith, T.B. & Lay ton, J.B. (2010) 'Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review', *PLoS Medicine* 7(7): 1-20. lannucci, L. (2010) *Will Smith*: *A Biography*, Santa Barbara, CA: Greenwood Publishing.

ICON (n.d.) 'Measuring time', http://www.icons.orq.uk/theicons/ collection/ biq - ben/features/ clocks-and -time, accessed November 2011.

Joint Council for Oualifications (2011) *A*, *AS and AEA Results Summer* 2011, http://www.jcq.orq.uk/attachments/published/1575/JCO%20 RESULTS%2018%2D08%2D11.pdf, accessed November 2011.

Kiewra, KA (1985) 'Investigating notetaking and review: A depth of processing alternative', *Educational Psychologist* 20: 23-32.

Kiewra, KA (1991) 'Note-taking functions and techniques', *Journal of Educational Psychology* June: 240-45.

Kramer, A.F., Erickson, K.I. & Colcombe, S.J. (2006) 'Exercise, cognition, and the aging brain, *Journal of Applied Physiology* 101(4): 1237-42.

Kravitz, L. (2007) 'The 25 most significant health benefits of physical activity & exercise', *IDEA Fitness Journal* 4(9): 54-63.

Kravitz, L. (2010) 'Exercise and the brain: It will make you want to work out', *IDEA Fitness Journal*, 7(2): 18-19.

Layard, R., Mayraz, G. & Nickell, S. (2009) 'Does relative income matter? Are the critics right?', CEP Discussion Papers dp0918, London: Centre for Economic Performance, London School of Economics.

Luria, A.R. & Bruner, J. (1987) *The Mind of a Mnemonist*: *A Little Book about a Vast Memory*, trans. L. Solotaroff, Cambridge, MA: Harvard University Press.

MacManaway, LA (1970) 'Teaching methods in higher education innovation and research, *Higher Education Quarterly* 24: 321-9.

Marx, D.M. & Roman, J.S. (2002) 'Female role models: Protecting women's math test performance', *Personality and Social Psychology Bulletin* September: 1183-93.

Mayall, N. & Mayall, MW. (1938) *Sundials*: *How to Know*, *Use and Make Them*, Boston, MA: Hale, Cushman & Flint.

McCrea, S.M., Liberman, N., Trope, Y. & Sherman, S.J. (2008) 'Construal level and procrastination, *Psychological Science* 19(12): 1308-14.

McKinney, RA (2002) 'Depression and anxiety in law students: Are we part of the problem and can we be part of the solution?', *Journal* of *the Legal Writing Institute* 8: 229.

Nadler, RT, Rabi, R.R. & Minda, J.O. (2010) 'Better mood and better performance: Learning rule-described categories is enhanced by positive mood', *Psychological Science* December: 1770-76.

Newport. C. (2005) *How* to *Win at College*, Portland, OR: Broadway Books.

NIAAA (2004) *Alcohol's Damaging Effects on the Brain*, http://pubs. niaaa.nih.qov/publications/aa63/aa63.pdf, accessed August 2010.

O'Brien, D. (1993) *How* to *Develop a Perfect Memory*, Cambridge, MA: Pavilion.

O'Donnell, M. (2002) 'How to fight like Muhammad Ali', http://observer. quardian.co.uk/osm/story/0,641739,00.html, accessed October 2010.

Okinawa Centenarian Study (n.d.) *Okinawa's Centenarians*, http://www. okicent.orq/cent.html, accessed August 2010.

Pete, B.M. & Fogarty, R.J. (2007) *Twelve Brain Principles that Make the Difference*, Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

Pink, DH (2010) *Drive*, Edinburgh: Canongate Books.

Piolat. A., Olive, 1. & Kellogg, AT (2005) 'Cognitive effort during note taking', *Applied Cognitive Psychology* 19: 291-312.

Powdthavee, N. (2008) 'Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relationships', *Journal* of *Socio-Economics* 37(4): 1459-80.

Push (2011) *Push National Student Debt Survey* 2011, http://push.co.uk/ Debt-Survey-2011-Headlines.htm, accessed November 2011.

Putnam, RD. (2001) *Bowling Alone*: *The Collapse and Revival* of *American Community*, New York: Simon & Schuster.

Pychyl. TA. (2010) *The Procrastinator's Digest*, Bloomington, IN: Xlibris. Pychyl, TA., Lee, J.M., Thibodeau, R. & Blunt. A. (2000) 'Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination', *Journal* of *Social Behavior and Personality 15*(5): 239-54.

Rickard, H.c., Rogers, R., Ellis, N.R. & Beidleman, W.B. (1988) 'Some retention, but not enough', *Teaching* of *Psychology* 15: 151-2.

Riener, CR, Stefanucci, J.K., Proffitt, D.R. & Clore, G. (2011) 'An effect of mood on the perception of geographical slant', *Cognition and Emotion* 25: 174-82.

Rodgers, B., Windsor, T.D., Anstey, K.J., Dear, K.B., Jorm, A. & Christensen, H. (2005) 'Non-linear relationships between cognitive function and alcohol consumption in young, middle-aged and older adults: The path through life project, *Addiction* 100(9): 1280-90.

Roediger, H.L. & Karpicke, J.D. (2006) 'The power of testing memory: Basic research and implications for educational practice', *Perspectives on Psychological Science* September: 181-210.

Rowling, J.K. (2008) 'The fringe benefits of failure, and the importance of imagi nation', http://news. harvard.edu/gazette/story /2008/06/text-ofj-k-rowlinq-speech, accessed October 2011.

Sager, M. (1998) 'The fresh king', *Vibe* 8(7): 130-36.

Schwarz, N. (2002) 'Situated cognition and the wisdom of feelings: Cognitive tuning', in L.F. Barrett & P. Salovey (eds), *The Wisdom in Feeling*, New York: Guilford Press, pp. 144-66.

Science Daily (2008) 'Scientists learn how food affects the brain: Omega 3 especially important', *Science Daily*, http://www.sciencedaily.com/ *releases/2008/07/080709161922.htm*, *accessed August 2010*.

Scotsman (2003) 'The JK Rowling story', *The Scotsman*, http:// www.scotsman. com/lifestyle/books/reviews/the_jk_rowling_story_L652114,accessed October 2011.

Smith, S. (2007) 'The $4 billion man, *Newsweek*, http://www.newsweek. *com/2007/04/08/the-4-billion-man.html*, *accessed August 2010*.

Spencer, S.J., Steele, CM. & Quinn, D.M. (1999) 'Stereotype threat and women's math performance', *Journal* of *Experimental Social Psychology* 35: 4-28.

Stickgold, R. & Walker, M. (2004) 'To sleep, perchance to gain creative insight?', *Trends in Cognitive Sciences* 8(5): 191-2.

Str6hle, A. (2009) 'Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders', *Journal of Neural Transmission* 116(6): 777-84.

Stylianou, H. (2010) 'Brain boosting foods - boost exam performance', http://www.bradfordcollege.ac.u k/news-1/brain-foods-boosts-examresults-1, accessed August 2010.

Thompson, J. & Ressler, C. (2008) *Why Work Sucks and How* to *Fix It*, New York: Penguin.

UCAS (2011) *Applications* (*Choices*), *Acceptances and Ratios by Subject Group* 2010. http://www.ucas.com/abouLus/staLservices/stats_online /data_tables/ subject / 2010, accessed 2011.

Verkaik, R. (2000) '£100,000 starting salary as US firms lure legal talent', http://www.independent.co.uk/news/uk/crime/pound100000-%20 starting-salary-as-us-firms-lure-legal-talent-706611.html,accessed August 2010.

Ward, J. & Folkard, M. (1996) 'Sundials', *New Zealand Garden Journal* 1(4): 16-19.

Willcox, B.J., Willcox, C. & Suzuki, M. (2001) *The Okinawa Program*, New York: Clarkson Potter.

Williamson, A.M. & Feyer, A.-M. (2000) 'Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication, *Occupational and Environmental Medicine* 57: 649-55.

Zinczenko, D. (2009) 'Best and worst brain foods', http://health.yahoo. net/ experts/eatthis/best-and-worst-brain-foods!, accessed August 2010.

HOW TO GET A FIRST

"شكرًا لاختيار كتابي. اسمي مايكل وآمل أن تنضم إلي في رحلة للإلهام والتحفيز والنجاح الأكاديمي. إن الحصول على تقدير امتياز ليس أمرًا رهيبًا كما يبدو ،وعلى الرغم من ذلك لا يهتم الكثير من الطلاب حتى بالمحاولة. آمل أن يغير هذا الكتاب هذا الوضع. يعد الحصول على درجة علمية بتقدير امتياز اليوم، أكثر من أي وقت مضى، إحدى أفضل الطرق لتحقيق أفضل استفادة من الجامعة وتعزيز فرص الحصول على وظيفة. إذًا ماذا تنتظر؟ مايكل تيفولا خريج محاسبة ومالية، جامعة برمنجهام، المملكة المتحدة

حقق أفضل استفادة من درجتك العلمية مع هذا الدليل الموثوق به من خريج جديد حاصل على تقدير امتياز.

في هذا الكتاب ستجد:

- إرشادًا واقعيًا لكيفية تحقيق أفضل أداء أكاديمي دون إهمال الجوانب الاجتماعية التي تتميز بها تجربة الجامعة
- إطارًا ثابتًا ونصائح عملية للحصول على علامات أفضل
- أساليب لتحسين الثقة مباشرة وأساليب للدراسة
- معلومات عن عقلية النمو وكيفية تحقيق أفضل أداء لك

مع مزيج من الخبرة الشخصية والبحث العلمي والحكايات الطريفة التحفيزية من طلاب آخرين، ستحصل على دليل شامل للعناصر الأساسية للنجاح الأكاديمي.

"لابد أن أقول إنني أحببت هذا الكتاب حقًا! أشعر بالتحفز الكبير والإلهام بعد قراءته."

إيرام ساتي، طالب لغة وأدب إنجليزي في التربية

"يمكنك القول إن المؤلف كان طالبًا منذ وقت قريب وهذا أمر ممتاز حتى يتواصل مع القارئ."

سيب نايت، طالب سياسة واقتصاد.





"تمت ترجمة هذا الكتاب بمساعدة
صندوق منحة معرض الشارقة الدولي للكتاب
للترجمة والحقوق"

ISBN 978-9-77722-066-8





8 أ شارع أحمد فخرى مدينة نصر - القاهرة . تليفاكس : 22759945 - 22739110 (202)
elarabgroup@yahoo.com info@arabgroup.net.eg
www.arabgroup.net.eg